vida simples

EDIÇÃO ESPECIAL
VIDA SIMPLES

Menos é mais

Uma seleção de reportagens para ter uma rotina com menos estresse, preocupações, raiva, expectativas, barulho... e mais calma, tranquilidade, paz e tempo para fazer o que realmente vale a pena na vida

COMPORTAMENTO · EMOÇÕES · AUTODESENVOLVIMENTO
ALIMENTAÇÃO · RELACIONAMENTO · CONVIVÊNCIA

DPZ&T

Telefônica FUNDAÇÃO / vivo

Descubra um mundo de novas possibilidades na educação_

A Fundação Telefônica Vivo acredita na Inovação Educativa como forma de inspirar novos caminhos para o desenvolvimento do Brasil a partir da educação. Apoiando a formação de professores por meio de metodologias inovadoras e tecnologias digitais. Estimulando a linguagem da programação como conteúdo para as crianças, jovens e educadores. Incentivando o empreendedorismo para que os jovens possam se desenvolver e transformar suas comunidades. Compartilhando conhecimento e inspirando pessoas para a transformação. Porque um país não pode exigir o seu lugar no futuro. Tem que pedir com educação.

Acesse e descubra mais:
fundacaotelefonica.org.br/inovacaoeducativa

vivo / *É UMA MARCA DA TELEFÔNICA*

vida simples

EDIÇÃO ESPECIAL

pág. 20

É possível sobreviver àquele dia em que absolutamente nada parece dar certo

nesta edição

04 Carta ao leitor

06 **MENOS** CERTEZAS, **MAIS** FLEXIBILIDADE

Liberte-se das expectativas

14 **MENOS** COMIDA PRONTA, **MAIS** SABOR DE VERDADE

Feito em casa

20 **MENOS** CHATEAÇÕES, **MAIS** PRAZER NO DIA A DIA

Como sobreviver ao péssimo, horrível, terrível, pior dia de todos os tempos

26 **MENOS** SUPERFÍCIE, **MAIS** MERGULHOS

Homem Peixe

30 **MENOS** EMOÇÕES NEGATIVAS, **MAIS** ACEITAÇÃO

Encare seus demônios

38 **MENOS** PRESSA, **MAIS** TEMPO PARA VOCÊ

A importância de ficar à toa

44 **MENOS** AUTOMATISMO, **MAIS** TRADIÇÃO

Onde a arte vive da terra

50 **MENOS** ACERTOS, **MAIS** AUTOCOMPAIXÃO

Errar é bom

58 Cenas

Só o essencial

HÁ QUATRO ANOS, quando me mudei para o apartamento onde moro hoje, precisei reduzir muita coisa. A casa nova era maior, mas, na hora de colocar roupas, livros e objetos nas caixas, me dei conta do tanto que eu acumulava. No guarda-roupa havia uma infinidade de bolsas, sapatos, saias e calças que eu não usava. Algumas, eu nem me lembrava mais que existiam. Livros que nunca toquei e cujo assunto não me interessava, perfumes que não abri. Organizei um bazar com todos os excessos, chamei os amigos e pedi que cada um escolhesse alguns itens. Eu não estava vendendo, mas presenteando. Tinha certeza de que estava me mudando mais leve. Só que, na correria do desencaixotar, acabei colocando algumas caixas em um dos quartos e fechei a porta. Aquilo poderia ficar para depois. E ficou para depois por quase três meses, quando finalmente resolvi abri-las. Não senti falta de nada do que estava ali por todo aquele tempo. Ou seja, eu, que acreditava ter me libertado de tanto, ainda carregava muito. O resultado é que boa parte do que estava ali foi doado, porque não tinha uma real função na minha vida. Ficou só o essencial? Naquele momento, sim. Mas, aos poucos, percebo que volto a acumular aquilo de que não preciso. Há que se ficar atento sempre com coisas, pensamentos, emoções. Vale para tudo. Esta edição cai como uma luva para nos ajudar a repensar nossos excessos e acúmulos desnecessários, nas mais diversas facetas da vida. São reportagens já publicadas em VIDA SIMPLES mas que valem a releitura. É o tipo de conhecimento que não está a mais, mas na medida do que a gente precisa ouvir sempre. Beijos.

Ana Holanda,
editora

DIRETOR-SUPERINTENDENTE
Edgardo Martolio

DIRETORES CORPORATIVOS
Marketing: Luis Fernando Malul
Editorial: Claudio Gurmindo (*Núcleo Celebridades*) e Pablo de la Fuente (*Núcleos Novos Leitores e Mensais*)
Publicidade: Luciana Jordão
Circulação: Marciliano Silva Jr.
Internet e Mídia Digital: Alan Fontevecchia
Jurídico e RH: Wardi Awada

DIRETOR EXECUTIVO
TI: Cicero Brandão

DIRETORES
Publicidade: Maria Rosária Pires
Escritório Rio de Janeiro: Claudio Uchoa (*Editorial*)
Arte: Kika Gianesi (*Núcleo Novos Leitores*)

GERÊNCIAS
Circulação: Luciana Romano (*Assinaturas*)
Marketing Publicitário e Eventos: Mariana Kotait
Eventos: Walacy Prado
Finanças e Controle: Marina Bonagura
Tecnologia Digital: Nicholas Serrano

(Lançada em 2002)

vida simples

Editora: **Ana Holanda**. Editora-Assistente: **Débora Zanelato**
Designers: **Paola Viveiros e Bruna Bischoff** (estagiária). Revisão: **Bianca Albert**
Publicidade: **Katia Honório** (Executiva de Negócios)

vidasimples.uol.com.br

ÁREAS COMPARTILHADAS
FOTOGRAFIA: Priscilla Vaccari (Editora), Rogério Pallatta (SP), Cadu Pilotto e Fabrizia Granatieri (RJ); Amanda Loureiro, Mariana Sardinha, Ramiro Pereira, Samantha Ribeiro e Tainara Passos (Assistentes); **CIRCULAÇÃO**: Fernando Andrade e Pablo Barreto; **MARKETING PUBLICITÁRIO E EVENTOS**: Danilo Pimentel (Gerente) , Bruno Legitimo (Designer) e Adriana Trujillo (Editora); **MARKETING**: Caroline Ryna, Fernando Almeida, Nilton Vieira, Natalie Fonzar (Apoio) e Gustavo Mendes (*Editor de Arte*); **TI**: Carlos Almeida, Dirceu Bueno, Ricardo Jota e Victor Fontes (Assistentes); **LOGÍSTICA**: Anidey Lima, Daniel Ferreira e Ivo Santos; **RECURSOS HUMANOS**: René Santos (Consultor); **ADMINISTRAÇÃO, FINANÇAS E CONTROLE**: Alessandro Silva e Arthur Matsuzaki (Analistas); **PROCESSOS**: Henrique Pereira e Fernanda Wassermann; **DEDOC**: Marco Vianna; **PRÉ-PRESS**: Alexandre de Sousa, André Uva, Claudio Costa, Emerson Luis Cação, Dorival Coelho, Rodrigo Figuerola e Rogerio Veiga

INTERNET E MÍDIA DIGITAL
EDITOR: Ademir Correa; **PUBLICIDADE VIRTUAL**: Bruno Oliveira, Deborah Burmeister (*Executivas*); **PLANEJAMENTO**: Roberta Covre (*Gerente*) e Bianca Oliveira (assistente); **MARKETING DIGITAL**: Victor Calazans (*Analista*)

REDAÇÃO E CORRESPONDÊNCIAS
SÃO PAULO: Avenida Presidente Juscelino Kubitschek, 1400, 13º andar, conjs. 131/132, Jardim Paulista, CEP 04543-000, SP, Brasil, tel.: **(11) 2197-2000**, fax: **(11) 3086-4738**; **RIO DE JANEIRO**: Rua Barão da Torre, 334 A, Ipanema, CEP: 22411-000, RJ, Brasil, tel: **(21) 2113-2200**, fax: **(21) 2543-1657**; **ESCRITÓRIO COMERCIAL BRASÍLIA**: Edifício Le Quartier Bureau, SHN Quadra 1 Bloco A, SJN, 12º andar - Sala 1209, Cep: 70701-010, Brasília, DF, Brasil, Tel: **(61) 3536-5130 / (61) 3536-5139**, e-mail: carasbrasilia@caras.com.br

VIDA SIMPLES ISSN (977167876000), Edição nº 1, é uma publicação especial da Editora Caras. **Edições anteriores**: Ligue para **0800-777 3022** ou solicite ao seu jornaleiro pelo preço da última edição em bancas mais despesa de remessa; sujeito a disponibilidade de estoque. **Distribuída em todo o país pela Dinap S.A.** Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **VIDA SIMPLES** não admite publicidade redacional

SERVIÇO AO ASSINANTE
Grande São Paulo: **(11) 4765-9333** - Outras Capitais: **3003-1020**
Demais localidades: **0800-449-1010**

PARA ASSINAR
Grande São Paulo: **(11) 4765-9333** - Outras Capitais: **3003-1020**
Demais localidades: **0800-449-1010**
www.assinedublaecom.br

IVC

IMPRESSÃO NA GRÁFICA ABRIL
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400,
CEP: 02909-900, Freguesia do Ó, São Paulo, SP

ANER

REVISTAS DA EDITORA CARAS
AnaMaria (*Semanal - Universo Feminino*) | **Aventuras na História** (*Mensal - Conhecimento & Memória*) | **Bons Fluidos** (*Mensal - Bem-Estar & Sustentabilidade*) **CARAS** (*Semanal - Estilo de Vida & Sociedade*) | **Contigo!** (*Semanal - Celebridades & Entretenimento*) | **Manequim** (*Mensal - Moda*) | **Máxima** (*Mensal - Mulher Moderna*) | **Minha Novela** (*Semanal - Televisão*) | **Recreio** (*Semanal - Infantil*) **Sou Mais Eu** (*Semanal - Depoimentos & Superação*) | **Tpm** (*Semanal - Fama & TV*) **Vida Simples** (*Mensal - Autoconhecimento*) | **Vna Mais** (*Semanal - Família*)

PRINCIPAIS PRÊMIOS & EVENTOS DA EDITORA CARAS
Ilha de Caras | Prêmio Contigo! de Televisão
Castelo de Caras | Semana do Bem-Estar

FOTO RESPONSÁVEL
Wardi Awada

FOTO DA CAPA SUMIRES/SHUTTERSTOCK

O astrólogo Oscar Quiroga revela
o que 2017 reserva para o seu signo.

JÁ NAS BANCAS E LIVRARIAS

Liberte-se das expectativas

As expectativas em relação ao trabalho, ao amor, aos filhos ou ao que vai acontecer amanhã pode nos aprisionar. Aprender a não se deixar levar tanto por isso traz mais leveza e prazer para a vida

TEXTO *Liane Alves* **FOTOGRAFIA** *Raoni Maddalena*
PRODUÇÃO EXECUTIVA *Ana Cristina Tondin*

A PCT, OU PACIFIC CREST TRAIL, é uma trilha selvagem que atravessa nove cadeias de montanhas nos Estados Unidos. Começa no deserto de Mojave, na Califórnia, e termina 1 600 quilômetros depois, no estado de Oregon, perto do Canadá. Para a jovem Cheryl Strayed, decidir enfrentá-la a pé e sozinha parecia ser sua única alternativa para abandonar "uma vida de lama", provocada pela morte prematura da mãe, um casamento fracassado e o vício em cocaína. Acompanhada de uma mochila (enorme!), um par de tênis apertado (que ela largou no meio do caminho) e um bastão de esqui, Cheryl partiu para essa jornada dentro de si mesma com um único desejo: libertar-se dos medos provocados pelas suas expectativas.

O que a PCT ensinou a ela nessa jornada, descrita no livro *Livre* (Rocco), foi viver cada dia como se fosse único. Numa trilha selvagem não se pode prever nada nem se preparar muito para o que pode ocorrer. O encontro com uma cascavel ou um lobo pode acontecer a qualquer momento, ou nunca. Além de um pequeno guia, ela não tinha mais nada com o que contar. O imprevisível estava sempre à espreita.

Pergunto: qual a última vez que treinamos assim com o desconhecido? Com o inesperado? Apenas tente lembrar qual foi a última vez que decidiu abandonar temores e desejos gerados por suas expectativas e simplesmente se jogou num campo inteiramente novo. Será que você conseguiu se libertar do peso que as coisas que imaginamos em relação ao futuro nos colocam nos ombros, mesmo que por um breve período? Ou que já pensou em dispensar pelo caminho esse mochilão interno lotado de tralhas que nos faz arrastar com a coluna curvada? Sabe qual foi a última vez que você sentiu o prazer de soltar »

AGRADECIMENTOS ÓTICA WANNY (ÓCULOS); HANDBOOK (CAMISA); NEM (CALÇA)

Saia do quadro e liberte-se de alguns conceitos. Por exemplo, pensar o tempo todo em como será sua trajetória profissional no futuro só gera ansiedade, sentimento que barra a criatividade e a percepção das oportunidades à frente. Uma conquista por vez

Apostamos tantas fichas no outro que nos frustramos e, sem perceber, inviabilizamos a relação. Que tal deixar as coisas acontecerem sem tantos planos e idealizações?

AGRADECIMENTOS ELEMENT (CAMISA); CANAL (CALÇA)

» as rédeas (ou suas amarras internas) e deixou de controlar a situação, de manipular e se preocupar, para que as coisas acontecessem do jeito que deveriam realmente acontecer, sem tanto peso ou mesmo ansiedade?

Para sentir esse gosto de leveza nem é preciso fazer viagens tão longínquas. Podemos treinar esse soltar aqui, agora. É só querer. Já pensou como nossa vida se transformaria se não planejássemos tanto? Se decidíssemos prestar atenção mais profundamente a aonde ela já está indo, para então decidir se acompanhamos, ou não, o seu rumo? Saborear a vida sem peso e nos deixar levar pelo desconhecido, sem tantos cálculos e movidos apenas pelo prazer de senti-la?

E apresento uma boa razão para abandonar de vez tantas expectativas. Elas partem da nossa avaliação de uma realidade futura a partir da realidade presente. Temos certos dados, os combinamos entre si e temos uma ideia do cenário futuro. Mas seriam nossas avaliações de realidade algo tão confiável assim? Serão as expectativas uma boa indicação do que pode acontecer? Dois cientistas americanos, os psicólogos Cristopher Chabris e Daniel Simons, afirmam que não, nossas expectativas definitivamente não nos oferecem bons parâmetros. Isso porque, basicamente, somos incapazes de perceber até mesmo um gorila pulando à nossa frente.

Tente lembrar qual foi a última vez que decidiu abandonar temores e desejos gerados por suas expectativas e simplesmente se jogou num campo inteiramente novo

O gorila invisível

Cristopher e Daniel bolaram uma experiência em que vários homens e mulheres eram convidados a contar quantos passes alguns jogadores de basquete faziam num vídeo de apenas um minuto. Todos prestavam atenção na contagem dos passes, uns 35. Depois eram perguntados se tinham notado algo estranho na cena. Metade das pessoas dizia que não. O que era estranho, já que durante nove segundos uma aluna vestida de gorila pulava com bastante energia no meio dos jogadores. Seja porque fosse muito improvável imaginar um gorila no meio da quadra, seja porque as pessoas não conseguiam dividir sua atenção entre a contagem e o que estava acontecendo diante dos seus olhos, a verdade é que metade dos avaliados não conseguia perceber o gorila. É o que se chama de "cegueira inatencional", um ponto cego que não conseguimos identificar numa situação geral.

Ora, veja que seres pouco confiáveis somos nós ao avaliar uma situação... Não contamos com o imprevisível, mesmo se ele estiver pulando freneticamente como um gorila diante de nós. Então como somos capazes de ter tanta certeza de nossa avaliação do que pode acontecer no futuro, se nem vemos o que está acontecendo no presente, diante de nós?

"O problema não é ter expectativas. O problema é acreditar muito nelas", diz a psicóloga mineira Rosa Bastos Fabretti. "Isto é, o medo e a esperança nos trazem expectativas de coisas boas ou ruins. De certa forma, isso é bem normal. O patológico é se agarrar ao medo e à esperança e se deixar alucinar pelas expectativas", diz Rosa. "A vida não se expressa apenas dentro da margem estreita do que pensamos que vai acontecer. Isso é querer sufocá-la demais, criar uma grade interna e absurda de segurança e pensar que a existência só vai fluir dentro daquele quadradinho imaginado por nós. Ou ficar apavorado e em pânico quando ela se recusa a ficar enjaulada ali", afirma a especialista.

Esse é um bom motivo para abandonar o amor às suas expectativas: elas são bem menos criativas, generosas e inesperadas do que a vida. Então cadê a serventia?

No Pico da Montanha

Medo e esperança são faces da mesma moeda, dizem os budistas. Se temos desejo, temos esperança. Se temos apego, temos medo. Um belo resumo de nossa vida. E, oscilando entre medo e esperança, esquecemos de viver no presente. "Hoje temos um grande número de pessoas com depressão, tristezas ou remorso. Esses »

» sentimentos são predominantemente causados pelo passado", escreveu o monge Genshô, da tradição zen, no seu blog, O Pico da Montanha. Gosto de acompanhar o que diz o monge Geshô. Ele dá sempre um toque sobre a vida cotidiana. Aqui ele fala como o passado pode arruinar o presente, se ficarmos agarrados a ele. Mas também escreve sobre os riscos de se grudar ao que pode ou não acontecer. "Outro problema é o futuro. O que farei amanhã, dívidas que terei de pagar, problemas a serem resolvidos, tudo isso gera ansiedade. Quando você vive no futuro, é ansioso; quando vive no passado, é deprimido", aponta ele.

Bom, né? Vivemos mesmo num tempo em que é muito difícil estar plenamente no presente, tudo nos puxa para fora. Nessa existência cheia de distrações em que temos pouco tempo de entrar em contato com o nosso interior, com nosso corpo e as sensações provocadas pelos cinco sentidos. Muito longe do tempo e da realidade em que acordar de manhã respirando cheiro de mato, neblina e sol nascendo, dar milho para as galinhas, rachar lenha, plantar ou cozinhar nos levava continuamente para o momento presente, para aquilo que precisava ser feito naquele exato instante.

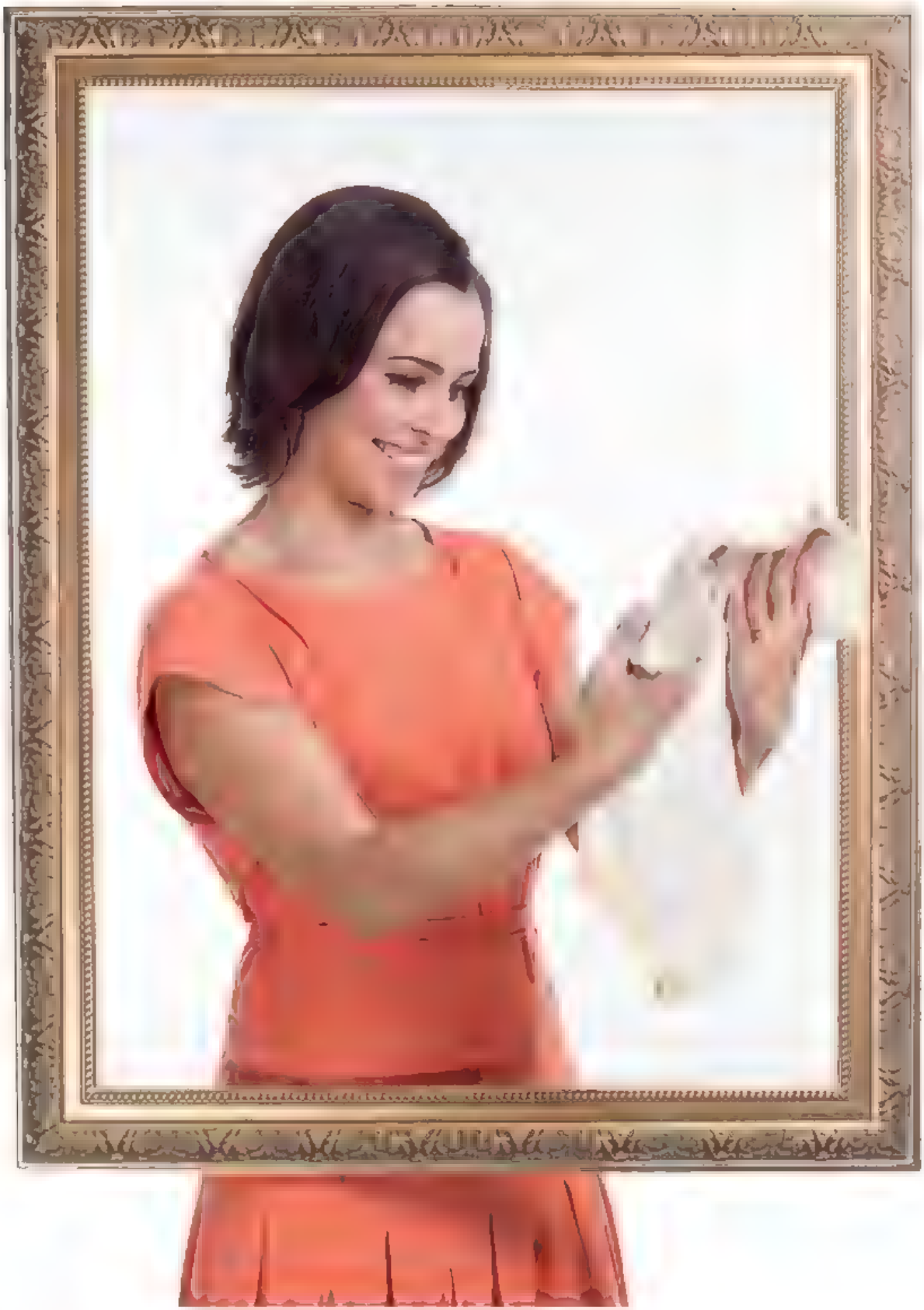
Somos igualmente atraídos pelo futuro e pelo passado. Nos preocupamos com o que pode ocorrer por causa dos nossos inúmeros compromissos, do excesso de responsabilidades e das mil atividades durante o dia. Uma vida frenética. Ou então ficamos presos a uma idealização exacerbada do que já aconteceu, às inseguranças que nos grudam como cola numa cadeira ao que está garantido e à falta de abertura às possíveis mudanças e transformações. Por isso, a vida, de vez em quando, é obrigada a dar um pontapé para que tenhamos coragem para sair da zona de conforto, onde nos encontramos.

Mas o que acontece quando se vive mais focado no presente, naquilo que está acontecendo agora? Um milagre: abre-se um espaço em que podemos viver momentos felizes, principalmente porque estamos mais abertos e prestando atenção no que está acontecendo naquele exato instante. Por exemplo: agora entrou um raio de sol no quarto e me aqueceu nesse dia frio; agora sinto meus pés quentinhos em um sapato macio; agora meu namorado me abraçou e senti o perfume amadeirado de sua colônia de barba. No agora, a vida ganha cores, cheiros, sons, toques, sabores que proporcionam inúmeras e deliciosas pequenas alegrias. Da depressão e tristeza causadas pelo apego ao passado podemos ir para uma intensa sensação de leveza e felicidade. Da ansiedade e angústia pelo futuro, para uma sensação de plenitude e abundância, e um sentimento reconfortante de que, sim, tudo vai dar certo.

Pelo menos uma vez já nos sentimos assim: quando éramos bebês, pequeninos. E, por um momento, tínhamos todas as nossas necessidades satisfeitas: barriga cheia, cobertor macio, calor amoroso de mãe, paz e tranquilidade. Inteiramente imersos no presente, éramos felizes.

Vivemos num tempo em que é muito difícil estar plenamente no presente, tudo nos puxa para fora. Somos atraídos pelo passado e pelo futuro e dificilmente saímos da nossa zona de conforto

Esse estado de sensações pode ser descrito como o de um profundo e silencioso isolamento, entregue ao fluxo da existência. "Essa condição inicial, de um abandono total ao fluxo da vida, me parece a pedra de toque da futura sensação de liberdade buscada em muitas práticas de meditação orientais. Trata-se de uma condição extrema da vida, que buscamos repetir numa prática do pensamento ou corpo, com o intuito de encontrar a mesma paz e significado que um dia experimentamos. Uma forma de significar o indizível estado de só ser, que um dia vivenciamos sem experimentar – pois não havia, naquele momento inicial, um alguém para fazê-lo", me diz o psicólogo e pensador Levi Leonel de Souza. "Esse estado de solidão essencial pode ser experimentado nas etapas posteriores da vida em certos momentos bastante específicos – no clímax sexual, no sono profundo, na meditação e em outras experiências-limite. Nesses instantes, »



O bebê nem nasceu e você já está imaginando a criança que ele (ou ela) vai ser? Calibrar as expectativas e reduzir o controle cai muito bem em vários aspectos da vida, especialmente em relação aos filhos

AGRADECIMENTOS MARIA VALENTINA (VESTIDO)

MODELO LORENA PRADO/AGÊNCIA NANY. **MAQUIAGEM** FELIPE FERREIRA. **AGÊNCIA** GLOSS. **AGRADECIMENTOS** ACERVO PESSOAL (VESTIDO), LE LIS BLANC (COLETE), DAMYLLER (CAMISETA), PRALANA (CHAPÉU)

Viajar é considerado um elixir para quem precisa aprender a viver um dia de cada vez. Na estrada, a rota nem sempre é como o esperado, e é exatamente por isso que ela se transforma em um grande aprendizado

» podemos fruir de uma sensação corporal de indescritível liberdade – um estado de profunda leveza de ânimo, com um significado atemporal e inespacial", afirma com precisão Levi. Essa sensação de plenitude é o que vamos tentar encontrar diversas vezes ao longo da vida. "Essa falta de referências no tempo e no espaço pode ser uma das buscas ao que chamamos de 'liberdade'", conclui o pensador.

É isso. A liberdade nos faz sentir vivos e plenos com as nossas escolhas. Ao nos desligarmos das expectativas dos compromissos e possíveis cenários futuros ou do apego paralisante do passado, daquilo que já aconteceu, podemos respirar mais relaxados. Vivemos a cada momento o que tem de ser vivido, naquele único instante. E isso é bom. Traz uma sensação de alívio enorme. Acredite. Ou melhor, experimente.

A liberdade nos faz sentir vivos e plenos. Ao nos desligarmos das expectativas dos compromissos e possíveis cenários futuros, podemos respirar mais relaxados

O Campo do Desconhecido

Na sua visita ao Brasil, o papa Francisco nos deixou uma frase de ouro: "Um cristão deve conservar a esperança; deixar-se surpreender por Deus e viver na alegria". Gosto demais dessa reflexão, mas sobretudo da segunda parte. Ele não fala da esperança derivada da expectativa, a que espera que a vida aconteça de acordo com o que desejamos. Ele fala da esperança que confia em um outro poder, numa outra direção que não é a nossa, e que a aceita com alegria, acolhe o que está por vir de coração aberto.

Na tradição japonesa, essa força ampla, que não depende de nós, chama-se *tariki* ou "outro poder". Também podemos batizá-lo de Deus, Tao, Campo do Desconhecido, Nuvem do Não-Saber, como se referem a ele diversos autores e tradições. "*Tariki* tem o poder de comover a todos nós, acreditemos ou não na existência de Deus ou de Buda, aceitemos ou não a existência de um mundo que não podemos ver, é uma esfera que transcende todas as fronteiras nacionais e étnicas. *Tariki* é aquele algo especial que todos estamos inconscientemente buscando", escreveu o escritor japonês Hiroyuki Itsuki no livro *Tariki* (Bertrand Brasil). Ele é um poder invisível que atua em nós vindo de outra esfera.

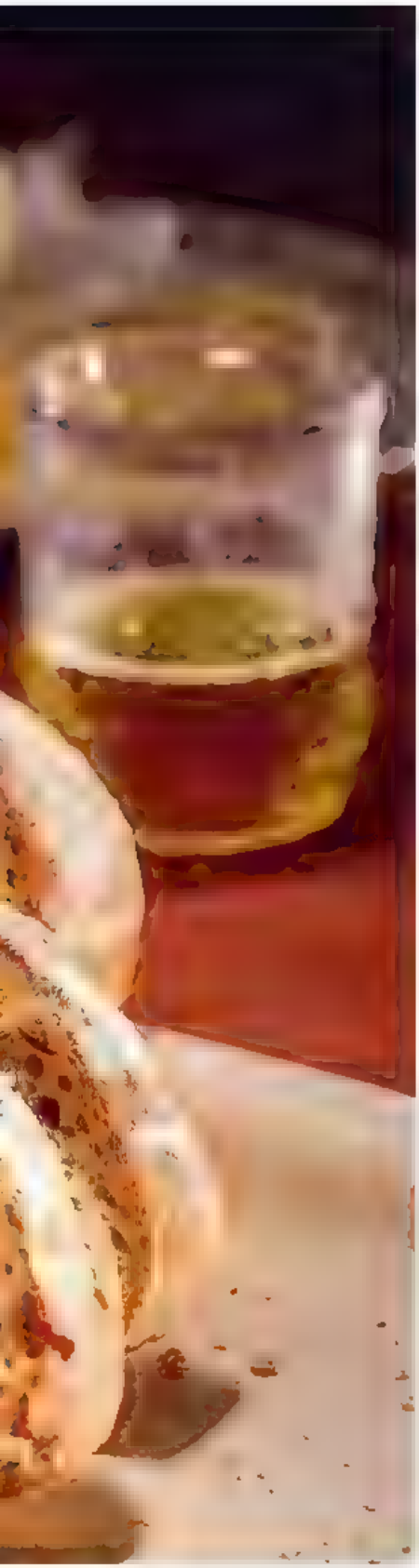
Tariki também é um conceito que se opõe ao poder resultante do esforço individual, do planejamento, precisão e cálculo exato, chamado de *jiriki*, o "poder próprio". "É o poder individual que chega aonde precisamos ir a partir dos nossos próprios conhecimentos, vivendo apenas com nossos próprios recursos", diz Clark Strand, um monge budista que abdicou de tudo para voltar ao cristianismo, depois de experimentar vários caminhos espirituais.

O ideal é que o "poder próprio", individual, esteja sempre alinhado com o "outro poder", e que a gente se lance na vida com entusiasmo e alegria, sabendo que o leme não é só nosso. Isso traz uma sensação de conforto e confiança em relação ao futuro. Tira a solidão dessa história.

Há sempre um novo caminho eterno e puro para ser vivido. Cheio de surpresas, de alegrias inesperadas, de confiança e fé. E é preciso começar a saber reconhecer para onde o vento do "outro poder" sopra. Para isso, é necessário relaxar o corpo, acalmar o espírito durante meditações ou orações, reconhecer os sinais enviados pelas sincronicidades e também ajudas inesperadas. Como Indiana Jones diante do desfiladeiro no filme *A Última Cruzada*, é um caminho que se faz debaixo dos nossos pés a cada passo, no vazio, quando temos no coração a fé inabalável de que trilhamos uma rota invisível.

E essa jornada começa com um primeiro passo: abrir-se para o novo sem expectativas. É com esse estado de espírito que a jovem americana iniciou a trilha a que me referi no começo deste artigo. E, só para contar um pouco mais, vou dizer como acaba essa história: Cheryl resolveu viver onde terminava a PCT, no Oregon, casou-se, teve filhos lindos e, aos 44 anos, tornou-se uma escritora premiada ao contar a própria história. Algo bem diferente do que apontavam todas as expectativas. ■

A produção caseira tenta despertar o interesse pelo que é, de fato, nutritivo com o prazer de comer algo incrivelmente saboroso



Feito em casa

Mais e mais pessoas têm se dedicado a fazer alimentos com as próprias mãos. Entenda por que o artesanal está mais atual do que nunca

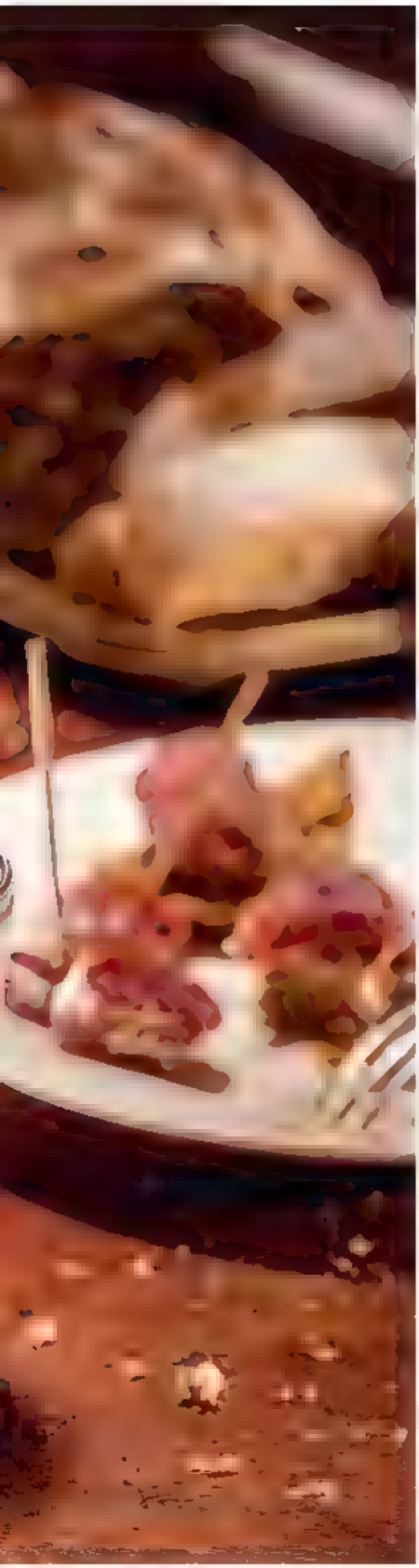
TEXTO *Rafael Tonon* **FOTOGRAFIA** *Alex Silva*
PRODUÇÃO DE OBJETOS *Andrea Silva*

ERA TRADIÇÃO lá em casa: meu pai não voltava do sítio sem um queijo fresco que a caseira, dona Bina, fazia com primor. Poucos sabores marcaram tanto a minha infância quanto esse. O sal acentuado, o gosto até cítrico que amarrava a boca. Mas, um dia, dona Bina faleceu e ninguém mais fez queijo no nosso sítio. Dia desses, encontrei no mercado um queijo fresco feito na mesma região. Baita decepção: sem frescor e tão pouco sabor. Quando foi que o queijo fresco que vinha com um paninho úmido foi substituído por aqueles protegidos em saco plástico, sem a menor graça para o paladar?

Fiquei pensando nisso quando vi, no perfil do Instagram de uma amiga, Vanessa Jace, a foto de um queijo que parecia muito com os da dona Bina: a textura quadriculada em cima, os rachados na lateral. "O primeiro queijo caseiro a gente nunca esquece", dizia a legenda. Vanessa é quitutеira de mão cheia, mas queijo caseiro? "E não foi só aquele, depois fiz vários outros. E já estou querendo testar umas novas invenções na cozinha", me disse. Ela ganhou a receita e a forma de uma amiga e, na mesma nostalgia que eu, quis resgatar o hábito da avó de fazer em casa várias receitas com o leite que tirava da vaca de manhã cedo: iogurte, coalhada e o tal queijo. "Peguei o passo a passo na internet, fui atrás do coalho, testei vários tipos de leite. Errei algumas vezes, mas virou um desafio até acertar", conta.

Vanessa faz parte de um movimento que cada vez mais tem ganhado espaço na intimidade da vida privada das nossas panelas: a »

Durante o processo artesanal, não há adição de sódio ou de conservantes, em especial nos embutidos. E a saúde agradece



» tentativa de recobrar a confiança na origem e a afetividade na cozinha por meio de alimentos feitos com as próprias mãos. O "faça você mesmo" vem conquistando mais adeptos nesses tempos de produtos homogeneizados e padronizados pela indústria alimentar.

Rente como pão quente

O jornalista e crítico gastronômico Luiz Américo Camargo vê na tendência muito mais que um modismo. "As pessoas despertaram para a necessidade (nutricional) e para o prazer (gastronômico) de comer bem. Atentaram para a qualidade da matéria-prima. Para a diferença entre o massificado e o artesanal", ele diz. Não se trata apenas de um resgate afetivo, de um regresso a um tempo que não volta mais, como quer o clichê nostálgico. "Não é e nem será a cozinha da vovó, ainda que se busque esse tal resgate. Porque muito foi aprendido, o nível de informação e a oferta de produtos é diferente. Existe mais conhecimento a respeito de ingredientes, de técnicas, de acessórios, de possibilidades", acredita. A verdade é que nunca tivemos tanta informação sobre comida quanto hoje, em todos os meios. Passamos a ter acesso a ingredientes de várias procedências. Tomamos contato com a cultura do orgânico, do artesanal, do produto que não é "de série", industrial.

O próprio Luiz Américo Camargo, aliás, se aventura, desde a década de 1990, a fazer pães em casa. Mas foi nos últimos anos que o hobby ficou mais constante e ele, então, passou a se dedicar à fermentação natural. "Eu considero esse tipo de pão algo mágico. Há uma aura de mistério, de desconhecido. Produzi-lo e assá-lo em casa torna-se um evento, um acontecimento familiar", garante. Exige um ritual que, segundo ele, potencializa a relação com a comida: cuidar do fermento, sovar, esperar um tempo que é só daquele alimento, assar, esperar mais um pouco, deixar esfriar, e provar um pão cascudo, com miolo de sabor complexo. "Um pão feito em casa – e, se for de fermentação natural, melhor ainda – pode ser mais gostoso que um de padaria. Sem contar que o prazer de prepará-lo é incomparável", diz Luiz Américo.

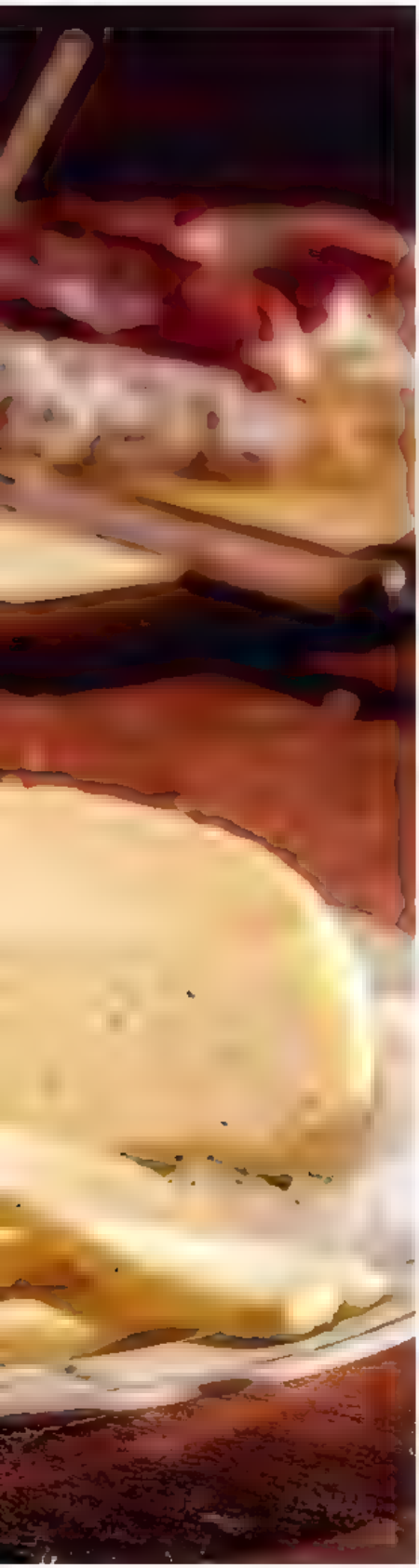
Depois de errar e aprender muito – como acontece, aliás, com todo ofício artesanal –, o crítico reuniu suas melhores receitas e técnicas no livro *Pão Nosso*, que é também um tributo a cozinhar em casa. Em suas páginas, é possível encontrar, além de como fazer pães, receitas de massas, geleias, ragus. A obra defende a ideia de que o clima atual aponta para uma cultura mais caseira, na qual acolhemos família e amigos, determinamos o que comemos e sabemos de onde as coisas vêm. "Se você gosta de comer e beber bem, por que não focalizar aquilo que pode ser produzido por você mesmo, pela sua família, pelos seus amigos?", ele sabiamente pergunta.

Eu que fiz

Foi em busca dessa resposta que o publicitário Pedro Cizoto se inscreveu em um curso de cerveja caseira. "Enxergamos a cerveja como um produto industrial feito em quantidades astronômicas, por megacorporações, para tomar na praia ou acompanhar o churrasco. Quando percebi que poderia fazer minha própria bebida, fiquei maravilhado."

O curso possibilitou não apenas muitas brassagens (como é chamado no jargão o processo de produzir a »

Depois de pronto, o resultado é prazeroso, mesmo que você tenha errado a receita. Isso vale para a cerveja ou para o queijo



ASSISTENTE DE FOTOGRAFIA MARIAN FERNANDA. TRATAMENTO DE IMAGENS REVIS. AGRADECIMENTOS LUIZ AMÉRICO CAMARGO (PÃES)

» cerveja artesanalmente) marcadas por tropeços nas panelas, mosto (a cerveja antes da fermentação) voando pelas paredes e checagens compulsivas na panela na cozinha de casa. Mas também um interesse que fez com que Pedro buscasse cada vez mais especializações até se tornar, além de cervejeiro caseiro, um sommelier de cervejas e consultor na área. "No começo, minha primeira brassagem levou 12 horas, o dobro do que levo hoje para produzir a Cachalote", como batizou a sua bebida artesanal. "Ficou ruim, mas tomei mesmo assim", brinca.

Há uma boa diferença entre fazer algo "bebível" e chegar a um resultado bacana, o que, para ele, só aconteceu na quarta tentativa. Mas o maior ensinamento foi que, por ser resultado de um processo bioquímico de fermentação, a bebida tem seu tempo e condições para sair realmente boa. "Aprendi que em um mundo acostumado com velocidade, padronização industrial e aversão ao erro, o termo 'complicado' é bastante subjetivo", reflete. O "feito em casa", afinal, exige tempo, paciência e bastante dedicação.

Paciência, essa dádiva

A verdade é que houve, nos últimos anos, uma mudança cultural na nossa forma de encarar aquilo que comemos ou bebemos. Fomos muito condicionados a só consumir, a ir ao mercado e pegar a embalagem, a comprar pronto, a pedir para entregar, o que, de certa forma, oprime nosso instinto de fazer com as próprias mãos, baseado nos nossos gostos tão particulares. Tudo passou a ser feito com um automatismo atroz. No entanto, e na contramão disso, existe um impulso atual e crescente que nos conduz (ainda bem!) a criar coisas com nossos próprios recursos. O *maître charcutier* René Aduan Jr., por exemplo, tem se dedicado a um dos mais artesanais grupos de alimentos da nossa sociedade: a charcutaria, que é a ciência dos embutidos. Essa sabedoria surgiu da necessidade de conservar o alimento e guardá-lo por um período de tempo prolongado ou mesmo em momentos de escassez. "Com o conforto das cidades, praticamente não temos necessidade de estocar comida, já que tudo está disponível nas gôndolas do supermercado. Mas para isso a indústria precisou recorrer a conservantes químicos, o que muda o sabor e as características de um alimento", diz ele.

René começou fazendo linguiça fresca defumada, até se especializar nisso. O resultado dessa pequena fabricação caseira e mais próxima do sentido e do sabor original das coisas é o Alma Rústica, seu pequeno negócio, dedicado aos embutidos artesanais. Ali, ele faz salames, presunto de pato, chouriço português e outras iguarias. "Charcutaria é técnica, estudo e pesquisa", afirma. "E paciência!" Todos os produtores caseiros desta reportagem, aliás, ressaltaram essa característica. Nem sempre vai sair de primeira, mas é possível chegar lá. "Seja sempre cuidadoso e amoroso com sua produção", ressalta René. Dedicar-se ao artesanal é uma forma de se reconectar com o alimento e sua origem. É reconhecer, segundo ele, que um embutido, temperado do jeito certo, é melhor do que um produto ordinário, cheio de conservantes ou sódio e nenhuma história. Ou, como afirma o especialista em pães Luiz Américo Camargo: "Não é apenas o prazer de realizar tudo com as próprias mãos. É a certeza de comer melhor". ■

Como sobreviver ao péssimo, horrível, terrível, pior dia de todos os tempos

Um manual de sobrevivência para enfrentar, com alguma dignidade, aqueles dias em que tudo parece dar errado

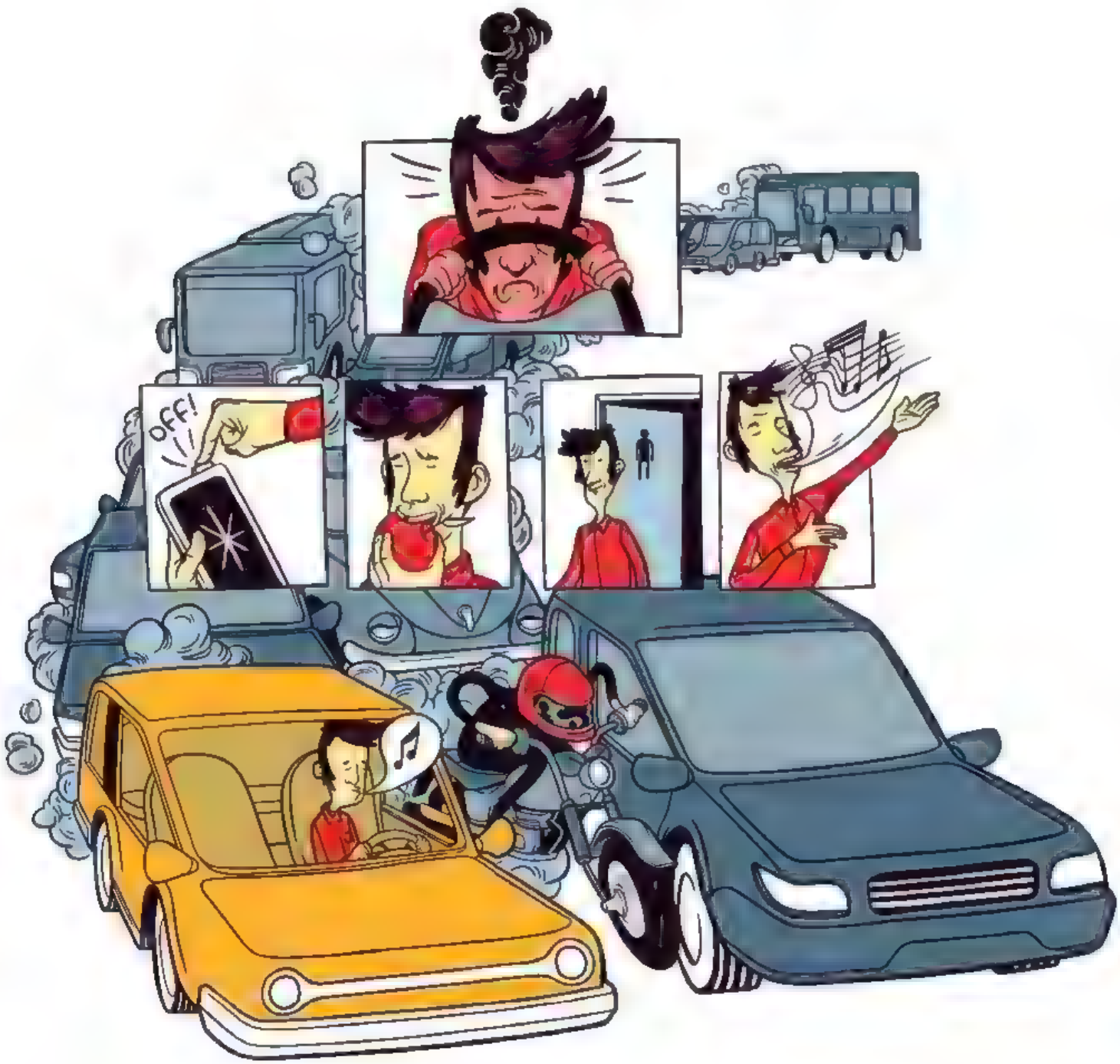
TEXTO *Rafael Tonon*
ILUSTRAÇÕES *Samuel Rodrigues*

O CHUVEIRO ENGUIÇA, o trânsito não anda, você é transferido pela décima vez na ligação para a operadora de celular. Nada dá certo. Parece que você alcançou o chão com o pé esquerdo. Ou que o universo está conspirando contra você.

Não se trata, porém, de perseguição cósmica. O que transforma um dia normal em um péssimo envolve variáveis bem mais complexas. De medidas que deveriam ter sido tomadas há tempos (como o portão que dava sinais de que iria enguiçar) até uma baita intempérie – afinal, uma chuva torrencial sempre pode piorar as coisas.

Os matemáticos da probabilidade ainda não tentaram calcular quantos dos 365 dias do ano são desses que a gente gostaria de riscar da agenda. (Se vale um registro pessoal, chego a ter até dois desses apocalipses individuais por mês.) Mas, como cientistas também não desenvolveram um acelerador instantâneo de tempo, não há saída a não ser enfrentar essas horas – nem que seja se trancando no próprio quarto. Na impossibilidade dessa opção, é impositivo vestir-se, respirar fundo e enfrentar o leão – aquele que metaforicamente dizem que devemos matar todo dia.

Para ajudá-lo nessa difícil empreitada, fizemos um guia com técnicas efetivas e curiosas (muitas com comprovação científica) para tornar a tarefa, se não mais divertida, menos traumática para todos nós. O resultado ao fim do dia vai muito mais da forma com que você lida com a raiva gerada por esses acontecimentos pontuais do que, efetivamente, de uma vã tentativa de evitá-los a qualquer custo. Até porque eles invariavelmente virão lhe bater à porta para cobrar a conta depois. »


OFF!

PARTE I

Desarme sua raiva

Desplugue-se das redes sociais

NUM DIA em que seu humor não está pra peixe, cair na rede para ver o Facebook ou espiar o Instagram pode tornar sua existência pior. Porque você vai ter que encarar aquelas frases otimistas atribuídas erroneamente ao (escritor) Fernando Pessoa que, independentemente do conteúdo – e justamente por causa dele, às vezes –, já aumentam a descrença na sociedade. Ver fotos de comidas e paisagens deslumbrantes ou banhos de mar também pode aguçar uma inveja demolidora, segundo estudo da Universidade de Edimburgo, na Escócia. De acordo com a pesquisa, as redes incentivam um lado competitivo que aumenta o estresse e a sensação de inferioridade. Melhor optar por um livro do Pessoa original: "Depois de amanhã, sim, só depois de amanhã... / Levarei amanhã a pensar em depois de amanhã, / E assim será possível; mas hoje não..."

Dê uma banana para o trânsito

ENFRENTAR O TRÂNSITO já é um desafio à paciência. Imagine, então, estar preso no congestionamento e ouvir o estômago rugir. "Estômago vazio pode ser decisivo para aumentar nosso mau humor", afirma a monja Coen Sensei. A fome faz com que os níveis de serotonina (um dos neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar) flutuem, dificultando a comunicação entre as amigdalas e o córtex pré-frontal, gerando raiva. "Leve uma garrafa d'água ou algo para comer. É seu kit de sobrevivência no tráfego", orienta. Se tiver uma fruta ou legume, tanto melhor, segundo estudo da Universidade de Otago, na Nova Zelândia. "Em dias de maior consumo de frutas e vegetais, [os alunos participantes da pesquisa] relatavam mais calma, felicidade e energia que o normal", escreveu a pesquisadora Tamlin Conner, no *British Journal of Health Psychology*.

Faça xixi antes de cantar

OUTRA DICA DE OURO da monja Coen (que é mais ou menos uma variação do mesmo tema) é fazer xixi antes de sair de casa. Ir ao banheiro antecipadamente permite que você enfrente o trânsito cheio de bexiga vazia, o que, por si só, já é um conforto extra. Outra saída interessante apontada pela monja para desviar a atenção é cantar a plenos pulmões. Em uma cena do filme *Tratamento de Choque*, o personagem de Jack Nicholson, terapeuta especializado em raiva, obriga seu paciente (Adam Sandler) a frear na ponte do Brooklyn para se libertar de um acesso de ira cantando *I Feel Pretty*. Encerrada a canção, o paciente recobra a sanidade como que por mágica. "Cantar exige que a gente use amplamente o aparelho respiratório, expirando mais, relaxando de vez o corpo e jorrando tudo para fora", diz a monja. Desde que, claro, você não tenha se esquecido da dica anterior.

PARTE II

Lide com ela

(Não) leve para o pessoal

QUANDO A RAIVA já está instaurada, a primeira regra é nunca expressá-la contra os outros. Isso poderia se voltar contra você. Diz um provérbio tibetano: "Usar a raiva para resolver um problema é como pegar um carvão em brasa para jogar na outra pessoa". Um exemplo é quando falamos com um atendente de telemarketing. Eles passam por treinamentos a fim de não levar nada para o pessoal e dispensar indiferença à nossa raiva. Por isso costumam inventar nomes para si mesmos ao nos atender. Toda vez que você aumenta muito o tom de voz, a Sandra Cristina pesa levemente o dedo indicador sobre o botão de mudo e você grita sozinho. A reportagem falou com dois atendentes que confessaram facilitar bem as coisas para aqueles que agem com uma dose de simpatia. Portanto, quando o "chá de telefone" é inevitável, o melhor é fazer amizade com a Sandra Cristina e deixar o carvão em brasa no lugar.

Mude a perspectiva

VOCÊ ESTÁ no maior shopping da cidade, esperando para estacionar. Quando finalmente alguém sai e você dá seta, avisando que vai entrar, um cara acelera mais rápido e pega a vaga. Para piorar, quando você buzina, ele te manda praquele lugar. Você: a) desce e briga com ele; b) bate no carro dele; c) risca toda a sua lataria. A resposta certa, segundo Leonard Scheff, especialista em lidar com a raiva e autor do livro *A Vaca no Estacionamento*, seria "nenhuma das alternativas". Ele sugere um exercício de obliteração: imagine a mesma cena, mas, no lugar do carro, é uma vaca que invade a vaga. Você provavelmente daria risada. E partiria para achar outra vaga. "A raiva aflora numa parte do cérebro chamada amigdala, que age rápido demais e joga para escanteio toda a nossa capacidade racional", diz ele. Recolocar o raciocínio em campo é a melhor forma de não ter que ficar depois ruminando o comportamento irado.

Afague seu cachorro

A RAIVA, para Leonard Scheff, causa uma reação em cadeia. Alguém que foi alvo da ira de outra pessoa normalmente não a releva; ela segue com o comportamento raivoso. Por isso, Scheff diz que é imperativo romper o ciclo. Uma boa forma é afagar seu animal de estimação, abraçar alguém ou então ter relações sexuais. Esses comportamentos ajudam na liberação da ocitocina, uma substância química presente no cérebro que nos torna mais amáveis e calmos. O hormônio do afeto, como é chamado, é produzido na amigdala e regula nossos comportamentos sociais, como os de união e confiança, bloqueando a formação da raiva. Cientistas chegaram a criar sprays de ocitocina, que, espirrados no nariz, podem diminuir o cortisol (que causa estresse) e, assim, ajudar a encerrar discussões acaloradas. Mas nem é preciso tanto: afagar um gato ou ver fotos de bebês tem o mesmo efeito.

PARTE III

Apele

Clame a Deus por seu inimigo

ESTUDOS COMPROVAM que orar pode ajudar a diminuir a raiva. Quando estiver por tempo demais na fila do supermercado e a atendente disser, com sarcasmo, que o caixa fechou, não resgate na memória a imagem do Michael Douglas, em *Um Dia de Fúria*, com um taco de beisebol na mão. Levante as mãos aos céus e clame. Pesquisadores da Universidade Estadual de Ohio (EUA) revelaram que pessoas que foram interceptadas por comentários ofensivos e irônicos mostravam menos raiva assim que oravam pelo provocador. Os benefícios da oração, segundo o estudo, não dependem de intervenção divina e provavelmente acontecem porque o ato de orar altera a maneira de enfrentar a situação negativa. E para isso você não precisa ser exatamente um religioso. Como diz a música do caipira pira pora, "como eu não sei rezar, só queria mostrar meu olhar, meu olhar, meu olhar..."

Durma profundamente

SE NADA ADIANTAR, durma. Quando está cansado, você fica impedido de processar as situações com lógica. Um cochilo de 90 minutos (com um ciclo inteiro de sono) basta para restabelecer a capacidade de raciocínio e garantir o fim do acesso de raiva, que costuma durar uns 15 minutos. A psicoterapeuta americana Judith Viorst escreveu um livro infantil (não publicado aqui) com a história do menino Alexander, que acorda no pior dia da vida dele. Para fugir de tudo aquilo – um chiclete que gruda em seu cabelo, a carona para a escola sentado justamente no banco do meio –, ele deseja ir para a Austrália. "Os dias ruins acontecem a todos nós. Até na Austrália, como conclui Alexander", diz Judith. A melhor coisa sobre um dia ruim, segundo ela, é que é só um dia. "Quando outro dia recomeça, as possibilidades também recomeçam." Mas, só para garantir, tente levantar com o pé direito dessa vez, ok? ■

O amante do mar

Henrique Pistilli ganhou fama ao protagonizar a série de TV *Homem Peixe*, em que divulga o body surf. Aqui, ele mostra como é possível encarar um oceano fora e dentro de nós mesmos

TEXTO *Ana Holanda* **ILUSTRAÇÃO** *Marcus Penna*

ERA SÁBADO de um janeiro abafado. Eu estava sentada no sofá assistindo TV e fui fisgada por uma grande onda, que saltava da tela e cutucava minha alma. Lá estava ele, Henrique Pistilli, falando sobre o mar, a natureza, Fernando de Noronha, Rio de Janeiro, Havaí. Henrique é o protagonista da série *Homem Peixe*, do canal da TV a cabo Off, que já acumula duas temporadas. No episódio (o primeiro, da primeira temporada), ele conta que o mar é seu templo sagrado e as ondas, a grande mãe. Praticante do body surf ou surf de peito, Pistilli mostra como esse esporte, que nasceu no Havaí há muito, muito tempo, faz parte da essência de cada um de nós. O que vejo: um homem que se confunde com os peixes. Onde ele está, onde está o golfinho? É tudo igual. Henrique desliza suavemente em uma onda gigante. Onde está a prancha? Não tem. É só ele e o mar. O episódio acaba. Respiro fundo. Eu precisava mergulhar naquela onda.

Dois meses depois, o encontro acontece em São Paulo, em uma curta temporada de Henrique na cidade. Ele é carioca e tem contato com o mar desde que nasceu. Muito disso por influência dos pais. A mãe fez balé aquático e nado sincronizado. E o pai sempre gostou de barco e de mar. Final de semana e férias eram na praia. E ele aprendeu a dar as primeiras braçadas aos 2 anos. Com 12, foi para o polo aquático. O esporte, além de lhe dar uma boa noção de como se manter flutuando na água e usar um par de nadadeiras, foi a porta de entrada para o surf de peito. Foi seu técnico, Hélio Fernandes, quem lhe apresentou a modalidade e deu as primeiras aulas. E por que não seguiu para o surf (de prancha)? "Meu negócio é estar solto na água", responde ele. E como se faz isso? "Você precisa de um impulso e, então, usar a própria energia da onda. Com o tempo, vai aprendendo como aproveitar mais e mais essa energia para outras coisas, que chamo de fazer aérea ou gaivota. Nesse ponto, já se consegue sair da água, girar e entrar de novo", explica Pistilli.

Henrique estudou em um colégio tradicional do Rio, se formou em administração, mas nunca trilhou uma carreira, digamos, formal. Desde que colocou os pés para fora da faculdade, decidiu seguir o "termômetro do coração". "Quando estamos ouvindo o inconsciente, nossas vísceras, nosso querer, conseguimos perceber essa fala do coração", resume ele. E foi esse querer que o levou do Rio de Janeiro para Florianópolis, quando estava com 23 anos. Na época, ele desenvolvia um programa para empresas e »

Henrique acredita que o mar é um ótimo lugar para orar e refletir

"Quando estamos ouvindo o inconsciente, nossas vísceras, nosso querer, conseguimos perceber a fala do coração"

— Henrique Pistilli

» pequenos grupos sobre "trabalho com significado" – atividade que exerce até hoje, como consultor e palestrante. "Comecei a trabalhar muito, sete dias por semana, engordei 20 quilos e me afastei do esporte. Então me perguntei: que trabalho com significado é esse?" A partir dessa constatação, ele mudou a rota, foi para Florianópolis morar bem pertinho do mar. Instalado na cidade, também voltou a treinar polo aquático e o surf de peito, e a prestar consultoria, mesmo que a distância, para as empresas. Nesse tempo também organizou um campeonato de body surf e fundou uma escola para ensinar a prática para jovens, a Kaha Nalu (surf de peito, em havaiano). E também alimentou o sonho de ir para o Havaí e, assim, se especializar mais no esporte, se transformar em um atleta – por lá, a modalidade é muito respeitada, assim como o surf tradicional. Em 2006, Pistilli vendeu o carro e rumou para sua primeira temporada no Havaí. "Eu tinha acabado de me separar, não tinha ideia se teria trabalho na volta, mas sabia que precisava ir para lá", conta. "Vendi o carro e reduzi ao máximo meu custo de vida, porque quanto menor seu custo mensal, maior sua liberdade. É isso que sempre me ajuda a mudar tudo e dar um salto para um novo ciclo", filosofa. "Não preciso ganhar dinheiro para tirar férias, mas vivenciar a vida a cada instante", completa.

Entrando na onda

Quando chegou lá, Henrique descobriu um lugar em que o azul do céu é mais intenso. Tem arco-íris todo dia, as ondas são grandes e fortes, e a vida marinha é pródiga. A natureza é fonte de sabedoria e o mar é um lugar para orar, refletir, aprender. Pistilli aperfeiçoou a técnica, fez grandes amigos e conheceu – e conviveu com – atletas consagrados do body surf e do surf mundial, entre eles Mark Cunningham, considerado a lenda viva da modalidade. Um senhor de cabelos brancos, corpo esguio, que passou boa parte da vida como salva-vidas em Pipeline. E por isso é alguém extremamente respeitado e admirado. Mais: é comum ver Cunningham deslizar feito criança nas ondas, com elegância e simplicidade. Feito peixe. "É no Havaí que encontro com meu melhor", resume Pistilli. Desde então, ele passa pelo menos dois meses por lá, todos os anos, de dezembro a fevereiro, época das melhores ondas. Onde fica? Numa van, que se transforma em meio de transporte e casa.

Depois dessa primeira temporada no Havaí, Henrique seguiu com seu trabalho nas empresas e também dá workshops de body surf para grupos fechados, no Rio, em São Paulo (litoral) e em Fernando de

No surf de peito, os golfinhos são uma inspiração para aprender a deslizar, com liberdade e elegância, nas ondas

Noronha, que há alguns anos adotou como residência fixa – ele tem autorização para morar na ilha. Para praticar o surf de peito é preciso apenas saber nadar. E um par de nadadeiras também pode ajudar. A partir disso, Henrique ensina técnicas de respiração, de postura na água, como "furar" as ondas e superar a rebentação. Além disso, bastam algumas horas com ele para sentir um tremendo "sacode". Pistilli acredita na natureza, no sagrado, estuda antroposofia e outras filosofias. Medita, tem uma alimentação saudável e crê nas escolhas do coração e também na intuição... e que, às vezes, nos desconectamos de tudo isso. "Na cidade, é mais difícil encontrar essas chaves. Em Noronha, todo mundo sabe quando haverá lua cheia e que essas são as melhores noites, as mais claras para surfar com água cristalina. Num lugar assim, você conversa o tempo todo com a natureza. Na cidade grande, você precisa se esforçar mais para manter essa conexão", diz. "Além disso, hoje, tudo tem que ter uma meta, um resultado, um retorno e vivemos em busca da perfeição. Aprendi com o mar que, às vezes, o melhor é não ter meta e que a imperfeição faz parte da vida", continua. "Nenhuma onda é perfeita, é preciso senti-la, conversar com ela. Se você está dentro da água preocupado, vai tomar uma vaca (se afogar). É preciso esvaziar a cabeça e estar ali", completa. Para ele, o mar é um professor e também um espelho. E o resultado dessa ligação profunda é a onda em si: ela é acolhimento, um retorno ao útero materno. "O mar abraça por inteiro e você se sente tocado", conclui. Acredito.

Mergulho profundo

A vida desse consultor, palestrante, professor e atleta parece simples, fácil. Mas basta conversar um pouco mais para perceber que, para seguir as próprias crenças, ele, muitas vezes, se sente remando contra a maré. "Ouço muito a pergunta: 'Quando você vai parar com isso e se estabelecer?'" Henrique já foi muito pressionado por namoradas, amigos e até pela família para seguir um caminho mais tradicional – ou aquele que esperam da gente –, ter um emprego fixo ou coisas do gênero. "A maior parte das pessoas não entende", resume. A série *Homem Peixe*, nesse sentido, foi um presente. Isso porque trouxe visibilidade para aquilo que ele faz e que acredita, de um jeito poético, sensível, apaixonante. E, dessa forma, Henrique Pistilli consegue continuar sua trilha da maneira que quer, balizando-se pelo tal termômetro do coração.

Desligo o áudio. Fim da entrevista. Agradeço. E saio de lá me sentindo incrivelmente afogada, mas pronta para o próximo mergulho. ■

Reconheceu o monstro ao lado? É a raiva. Olhos esbugalhados, dentes prontos para atacar. Mas, se aprendermos a reconhecê-la, pode ficar inofensiva – como este bichinho

Encare seus demônios

Por mais que negue ou finja que não é com você, não adianta: as emoções negativas continuam existindo. A melhor forma de lidar com isso é olhá-las de frente, reconhecê-las. Só assim elas perdem força – e você se torna uma pessoa mais completa

TEXTO *Jeanne Callegari* **BONECOS** *Fernanda Simonato* **FOTOGRAFIA** *Alex Silva*

O DR. BRUCE BANNER é um cara legal. Cientista brilhante, é um dos maiores especialistas do mundo em física nuclear. É normalmente afável e simpático. Mas Banner tem um probleminha que o diferencia das outras pessoas: quando fica com raiva, transforma-se em uma gigantesca criatura verde, irada, que sai quebrando tudo que vê pela frente. Ele se torna o Incrível Hulk, das histórias em quadrinhos e dos filmes.

Banner é um personagem de ficção, mas todos têm algo em comum com ele. Carregamos, dentro de nossa psique, emoções e pensamentos negativos, coisas das quais temos vergonha e que podem ser muito destrutivas, se não tomarmos cuidado. O psicanalista Carl G. Jung chamou essa área de "sombra". São nossos demônios, monstros internos. Eles podem não ser verdes nem sair por aí destruindo edifícios e bairros inteiros, mas têm potencial para sabotar nossos sonhos, arruinar relacionamentos e nos deixar confusos e isolados.

Do mais cruel assassino à pessoa mais iluminada, somos todos capazes de ter raiva, inveja, preconceito, medo, ciúme, ganância. "O ser humano nasce com um lado claro e um lado sombrio", diz a psiquiatra e analista junguiana Iraci Galiás, uma das fundadoras da Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica. Não há razão para se envergonhar desses impulsos e sentimentos: é simplesmente normal e uma parte essencial do que é ser humano. A mesma pessoa capaz de atitudes cheias de generosidade e amor pode sentir ciúme, inveja e preconceito.

Acontece que nossa consciência não sabe disso. Ela não lida muito bem com alguns dos nossos pensamentos e impulsos. Muitos são tão assustadores e traumáticos que a gente varre para debaixo do tapete, ou seja, para o inconsciente. E para um lugar específico dele: a sombra. Isso acontece por meio de um processo chamado de "dissociação", em que os fragmentos que não conseguimos aceitar se separam do resto da nossa psique e ficam isolados. E nós nos sentimos fragmentados, divididos.

A sombra é como uma gaveta onde jogamos e escondemos o que não queremos que os outros saibam sobre nós. É um porão da psique, um depósito das coisas que consideramos inaceitáveis, vergonhosas, difíceis de admitir até para nós mesmos. Toda essa história começa »

» na infância, com algum trauma que sofremos, alguma repressão, humilhação, ressentimento ou culpa. "Nosso 'demônio interior' nasce a partir da falta de amor que você vivenciou ou sentiu ter vivenciado", diz a psicóloga Letícia França de Carvalho, que ministra, em Belo Horizonte, o workshop (Re)Conhecendo Nossos Demônios. Como forma de se defender contra esse sofrimento, a criança varre aquela experiência para debaixo do tapete, a sombra.

Ao contrário de qualidades como generosidade, compaixão e bondade, que nos deixam mais leves, expansivos, tranquilos, as emoções negativas são extremamente desconfortáveis. "Elas são aflitivas, nos machucam. Quando as sentimos, a mente fica incomodada, não está em paz", diz Tenzin Palmo, uma das mais respeitadas monjas do budismo tibetano, da linhagem Drukpa. Quando você fica enraivecido com alguém que roubou sua vaga no estacionamento, quem é que sofre com isso? O espertinho que entrou na sua frente? Ou você mesmo, que fica remoendo aquela sensação?

E aí vem outro problema. Muitas vezes, ao não sabermos o que fazer com nossa raiva, preconceito, inveja ou ciúme, podemos, além de machucar a nós mesmos, prejudicar ou magoar os outros. Para impedir que nossos demônios internos saiam desgovernados por aí, como o personagem dos quadrinhos Hulk, só tem um jeito. Prestar mais atenção neles.

Fácil não é. Como a gente não costuma mexer no porão da psique, ele é escuro, empoeirado e assustador. Tem muita sujeira espalhada por todo lado, teias de aranha, ratos, baratas e o cheiro é tóxico e viciado. Mas negar nossos demônios por medo de enfrentá-los é como não ir ao médico por receio do que ele pode dizer sobre a nossa saúde. A doença definitivamente não vai desaparecer só porque você decidiu não comparecer àquela consulta.

Da mesma forma, os símbolos e emoções guardados no porão da psique não irão embora. E eles não gostam nada de ficar lá abandonados. Assim como as crianças choram quando querem atenção, a sombra faz um barulho enorme para que a gente preste mais atenção nela. E dá um jeito então de sair de vez em quando e se infiltrar em nossas ações. É aquele dia em que você, normalmente calmo e equilibrado, se pega gritando com os funcionários. Ou o pai que, num dia de raiva, bate no filho. A pessoa que se orgulha de não ser preconceituosa, mas solta uma piada homofóbica, ou um comentário machista, porque afinal "é só uma brincadeirinha". A sombra também pode dar sinais no corpo em forma de ansiedade, depressão, manias diversas. E pode, ainda, sabotar nossos planos, ao fazer com que a gente coma, beba (ou os dois juntos) exageradamente, por exemplo.

E como fazemos, então, para lidar com o lado sombrio? O primeiro passo talvez seja o mais difícil: olhar para ele. Como costumamos negar os demônios, muitas vezes nem sabemos que estão lá. Por isso, para conseguir enxergá-los, vale prestar atenção no que dizem colegas, amigos, companheiros. Se muita gente já falou sobre seu mau humor ou arrogância, talvez haja um tiquinho de verdade nos comentários.

Ao contrário de qualidades como generosidade, compaixão e bondade, que nos deixam mais leves, expansivos, tranquilos, as emoções negativas são extremamente desconfortáveis

Existem outras maneiras de ver a sombra. Uma dica é prestar atenção nos seus sentimentos algumas vezes ao dia. Toda vez que tocar o telefone, por exemplo. Analise como está se sentindo: está bem? Feliz? Em paz? Sua mente está instável, aflita, ansiosa, confusa, raivosa? Você ficará surpreso ao perceber quanto os pensamentos negativos são frequentes.

Outra forma de exercitar o olhar é: a cada vez que perceber que sentiu raiva, inveja ou qualquer outra emoção negativa, permaneça com ela. A monja budista Pema Chödrön fala sobre isso em sua obra *Os Lugares Que Nos Assustam* (Sextante). Uma de suas sugestões é agir no momento em que o sentimento ocorre: inspire e expire com ele, tentando deixar as explicações de lado e ficar apenas com a energia »

Olho grande, garras vorazes: ninguém gosta de admitir que sente inveja. Pega mal. Mas, para nós mesmos, é melhor falar a verdade. Senão ela pode explodir quando a gente não espera

A julgar pelo que dizem as pessoas, todo mundo é preconceituoso – menos elas mesmas. Será? Com compaixão, veja se você não prejulga os outros por causa de algo que são

» subjacente. Não foque nas razões de sua raiva, por exemplo, mas na raiva em si. Permita-se sentir a raiva, ver como ela pulsa, o que ela o faz sentir, como ela afeta seu corpo; deixe que a raiva o suavize, e não que o torne mais rígido e amedrontado. "Quando estamos dispostos a permanecer, ainda que por apenas um momento, com uma energia desconfortável, aprendemos gradualmente a não ter medo dela", escreve Pema Chödrön. Aos poucos, desenvolvemos mais aceitação e abertura para qualquer situação, emoção ou pessoa que apareça.

A irritação pode ser uma das melhores armas para reconhecer nossos demônios. Isso porque, incapazes de olhar para nossos próprios defeitos, costumamos vê-los nos outros. É o que em psicanálise se chama "projeção". É como um espelho: se no fundo eu me acho invejoso, mas não tenho coragem de admitir, vou acabar enxergando a inveja em todas as outras pessoas. É provável que, de todos os possíveis defeitos que as pessoas têm, nenhum me irrite mais que a inveja, pois ela é o reflexo daquilo que não consigo ver em mim. O mesmo acontece com a raiva, o medo, a ansiedade, o ciúme... É sempre bom prestar atenção nas coisas que nos tiram do sério, pois em geral dizem algo sobre nós mesmos.

A sombra é parte de nós, o resultado de nossas feridas. Mas ela não nos define. Quando passarmos a não nos julgar com tanta severidade, poderemos aos poucos reconhecer nossos demônios

A ideia de projeção costuma gerar protestos. "Eu não sou NADA parecida com fulano", você pode dizer. Mas será mesmo? Talvez você manifeste a característica que odeie de maneira diferente. Se reclama da mãe bagunceira, talvez você também tenha alguma tendência a acumular coisas. A pessoa viciada em chocolate, que nunca consegue seguir a dieta, pode ser a primeira a apontar que o companheiro bebe demais, por exemplo. Ou então o medo de ser como alguém que reprovamos é tão grande que reprimimos aquela característica completamente, mesmo nas doses que seriam consideradas positivas. Uma pessoa que acha os pais egoístas pode ter decidido, muito cedo, não ser assim. E aí ela se pega, 40 anos mais tarde, soterrada em tarefas, pois é incapaz de dizer não para os inúmeros pedidos que lhe fazem. No caso dessa hipotética pessoa, um pouco de egoísmo não faria mal algum.

E de repente você admite: sim, sou preconceituoso. Sim, fiquei vermelho de raiva. Sim, passei dos limites com meu companheiro. E agora, o que fazer? Um dos primeiros impulsos é ficar chateado com você mesmo, decepcionado. Puxa, logo eu, que me achava uma pessoa tão legal... É aí que entra a compaixão. Você precisa aceitar sua sombra. Perdoar-se por ela. Você não tem culpa de se sentir assim. Eram as defesas que você tinha na época, e você as usou da melhor forma que pôde. "É preciso ser amigo de si mesmo", diz a monja Tenzin Palmo. "Senão, como poderemos ser amigos dos outros?" A compaixão começa, em primeiro lugar, com a gente mesmo, ao olharmos para as coisas que não gostamos em nós e nos perdoarmos por elas. Elas são nossas feridas, resultado de nosso sofrimento. E não faz sentido brigar com alguém por estar ferido, faz?

Sendo gentis com nós mesmos, fica mais fácil ser assim com os outros. Pois entendemos que eles também têm suas sombras, e estão igualmente feridos. "Com uma pequena mudança de perspectiva, podemos perceber que as pessoas falam coisas maldosas pelas mesmas razões que nós. Com senso de humor, podemos perceber que nossas irmãs e irmãos, parceiros, crianças, colegas de trabalho, nos deixam loucos da mesma maneira que nós deixamos os outros loucos", escreve Pema Chodrön.

A partir do reconhecimento e da aceitação, a gente lida com o problema. Se o que pega é a raiva, há livros, técnicas e terapias para aprender a viver com ela. Se é a ansiedade, a mesma coisa: procuramos um médico, um psicólogo ou alguma espécie de terapia que nos ajude a aliviar a tensão. "É como ir à academia. Nós exercitamos mais as partes que mais necessitam. Se meus braços estão OK, eu os trabalho um »

» pouco, mas vou dar preferência às pernas, que estão precisando mais", diz Tenzin Palmo. É assim que a gente cresce.

Nós não fomos treinados para lidar com a sombra; por isso é tão difícil reconhecê-la, aceitá-la. "Fomos condicionados a temer o lado obscuro da vida, assim como o nosso", diz a psicóloga Letícia França de Carvalho. Dizemos para as crianças que é errado sentir raiva, medo, ansiedade, desejo. E aí crescemos sem ferramentas internas para lidar com essas situações. A analista Iraci Galiás conta que, quando sua filha era pequena e chorava por alguma razão, ela dizia: "Chore, filha, pode chorar". Afinal, a tristeza da criança é legítima, é preciso reconhecê-la. Mas o que costumam fazer os adultos? Com a melhor das intenções, pedem: "Não chore!" Numa ocasião, a filha de Iraci, então com 7 ou 8 anos, colocou as mãozinhas na cintura e disse: "Eu tenho o DIREITO de chorar". Estava certíssima.

É preciso lembrar: nenhum sentimento, nenhuma emoção, nenhum impulso que possamos sentir é errado. Da inveja do colega às fantasias sexuais mais impraticáveis, não é errado sentir ou pensar coisa alguma. Afinal, como qualquer pessoa que já tentou meditar sabe, não temos nenhum controle sobre o que sentimos ou pensamos. Nossa mente fica sempre à deriva, à mercê de todo tipo de impulso ou emoção.

O problema não são esses pensamentos, mas o que fazemos com eles. É isso que deveríamos ensinar aos pequenos: tudo bem estar com raiva da irmãzinha, afinal ela tomou seu brinquedo. Mas isso não quer dizer que pode ir lá e bater nela. Tudo bem ter preguiça de ir para a escola. Mas mesmo assim você tem que levantar e ir. Quando dois irmãos brigam e os adultos pedem que eles se abracem e "façam as pazes", estão cometendo, de certa forma, uma violência. Não é hora de as crianças se abraçarem: elas estão com raiva! Isso pode acontecer depois, quando os ânimos esfriarem e os sentimentos estiverem mais apaziguados.

Naquele estado tenso ou alterado, pensamos que mandar um e-mail desaforado, colocar aquele comentário desagradável no Facebook ou até mesmo comer um chocolate extra nos trará algum alívio. É aí que devemos nos perguntar: eu irei de fato me sentir melhor quando tudo isso acabar? Podemos fazer um experimento e tentar interromper essa reação em cadeia da raiva ou mesmo da ansiedade; não precisamos culpar outra pessoa, nem precisamos culpar a nós mesmos.

A sombra é parte de nós, o resultado de nossas feridas. Mas ela não nos define, assim como uma dor de dente ou uma coceira na perna não nos definem. Quando passarmos a não nos julgar com tanta severidade, poderemos aos poucos reconhecer nossos demônios, sejam eles verdes como o Hulk, murchos como o medo ou extremamente famintos como a inveja.

Nossa tarefa, em relação à sombra, é tirá-la do porão fétido em que se esconde e incorporá-la ao nosso *self*. É o que se chama, na psicologia analítica, de "integração": voltar a ser uma pessoa inteira, não mais dissociada, não mais dividida. No budismo, é o equivalente ao despertar: o momento em que a ilusão do ego não mais nos confunde, e podemos ver as coisas como elas são, sem véus, para além da dualidade.

Não fomos treinados para lidar com a própria sombra; por isso é tão difícil reconhecê-la, aceitá-la. Fomos condicionados a temer o lado obscuro da vida, assim como o nosso

Podemos encarar nossos demônios como professores, que estão em nosso caminho para mostrar onde precisamos melhorar. Assim como a fome aponta que se deve comer e a dor, que há algo errado no corpo, as emoções negativas servem de alerta para as questões que nos afetam de maneira mais profunda. Se passarmos a enxergar nossos impulsos inconfessáveis como professores – Jung os chamava de "sparring", o parceiro do treino de boxe –, poderemos transcendê-los e, aí, e só aí, eles perderão força. E, como resultado, ficarão bem menos assustadores, menos asquerosos. E abrir aquele porão escuro cheio de demônios ficará cada vez mais fácil ao longo do tempo. ■

Os amigos dizem que você é egoísta e só pensa no próprio umbigo, como o monstro ao lado? Eles podem ter razão. Mas, se você souber aprender com isso, pode se tornar alguém melhor

Andrew Smart estuda o cérebro quando está em "piloto automático", ou seja, quando estamos ociosos

A importância de ficar à toa

O neurocientista Andrew Smart mostra, por meio de pesquisas com o cérebro, que, além de ajudar na criatividade, o ócio faz bem para a saúde e é fundamental para o autoconhecimento

ENTREVISTA *Rafael Rocha Daud* **ILUSTRAÇÃO** *Indio San*

QUANTO MAIS MANUAIS SE VENDEM sobre foco e produtividade, menos tempo livre parecemos ter. Será que estamos andando na direção errada? Essa é uma das perguntas levantadas pelo neurocientista americano Andrew Smart, pesquisador da Universidade de Nova York (EUA). O interesse pela questão do foco e do gerenciamento do tempo veio após um estudo que fez propondo uma terapia não medicamentosa para jovens com déficit de atenção.

Com suas pesquisas sobre o funcionamento do cérebro quando estamos em repouso, Smart entra na lista dos defensores do ócio. Uma lista, aliás, que começa lá na Antiguidade, com os gregos que desprezavam o trabalho, chega até Paul Lafargue, genro de Karl Marx e autor do clássico *O Direito à Preguiça*, e, mais recentemente, até Domenico de Masi, de *O Ócio Criativo*. Assim como seus antecessores, Smart sugere que abandonemos o conceito de produtividade e propõe desperdiçar o tempo, não fazendo absolutamente nada. Mas, para isso, precisamos aprender algo que nos é bem difícil: parar de controlar nossos pensamentos e deixar, assim, nossa mente mais livre. No livro *Autopilot: The Art and Science of Doing Nothing* (Piloto Automático: A Arte e a Ciência de Não Fazer Nada, em tradução livre), ele parte de descobertas recentes da neurociência, além de inspiradas observações sobre o mundo das artes, para afirmar que o cérebro, quando não o ocupamos com tarefas específicas, continua trabalhando, em uma espécie de "piloto automático". E isso é necessário para processarmos as emoções e informações que recebemos. Daí a importância de ficar à toa, ele defende.

Em seu livro, você afirma que a mente é mais ativa quando descansamos. O que ocorre no cérebro quando estamos assim?
Quando diminuímos o estímulo ou a atividade mental, nossa mente começa a vagar. Nisso, uma grande rede neural, chamada *default mode network* (rede em modo normal, em tradução livre) torna-se mais ativa. A taxa metabólica do cérebro não muda muito entre o repouso e a atividade mental focada — só uns 0,5%. Isso quer dizer que a cabeça está sempre ativa, mesmo quando não há nada no ambiente externo para processar. Minha hipótese é de que ficar ocioso permite nos tornarmos conscientes de mais operações cerebrais inconscientes — como nossas emoções, nossa identidade. Isso porque a mente não necessita processar informação externa e pode voltar a atenção para dentro.

Esse mecanismo é o mesmo de quando estamos dormindo?
Eu diria que há uma grande diferença entre o adormecimento e o ócio. Durante o sono profundo, estamos inconscientes e a atividade cerebral global é drasticamente diferente de se estar acordado; os sistemas sensórios são desligados nesse momento. Porém, é claro que sonhar acordado pode facilmente atingir os primeiros estágios do sono leve. E é aqui, acredito, que o cérebro começa a se embaralhar aleatoriamente e a processar toda a informação recém-encontrada, e essas coisas podem penetrar em nossa percepção — elas podem atravessar o limiar até a consciência. Mais uma vez, isso se deve ao fato de que nossa mente está liberada de ter que enfrentar o "desafio do momento" do complexo ambiente externo.

É comum sentir-se desconfortável com os próprios pensamentos quando se fica ocioso?
É verdade que estudos mostram que as pessoas ficam infelizes quando a mente vagueia. E isso é frequentemente usado como argumento para treinarmos nosso cérebro a ganhar maior controle de nossa atenção para que sejamos mais produtivos. Também é importante notar que a razão por que nossa mente vagueia é que o cérebro naturalmente alterna entre diferentes estados de atenção ao longo do dia. Assim, por exemplo, dificilmente poderíamos

manter foco constante em algo por mais de uma hora, quando nossa rede em modo padrão interromperá nossa atenção. Além disso, nossa compulsão à multitarefa reduz a habilidade de suster atenção. Não se pode ter ambos: se você quer ser multitarefa, destruirá sua habilidade de manter o foco. Ainda assim, estamos convencidos de que nosso cérebro deve ser domado e induzido à produtividade. Eu discordo disso. Acho que cada um deve aprender a compreender o próprio ritmo. Quando a mente começa a divagar, perceba até onde ela vai! Entendo que isso pode ser desconfortável em um primeiro momento, porque você está abrindo mão do controle de seus pensamentos. Mas acredito que é aí que a inspiração verdadeiramente acontece. Quando permitimos que nosso cérebro realize aquilo que, naturalmente, ele de fato faz.

Nunca se permitir um tempo de descanso pode ser prejudicial?
Colocar a cabeça constantemente num estado de vigilância é muito perigoso a longo prazo. Só como exemplo, uma recente revisão sistemática de todos os estudos clínicos sobre horas de trabalho e doença cardíaca coronária mostrou que as pessoas que trabalham mais horas têm 40% de risco extra de desenvolver uma doença do coração. Isso é quase tão grave quanto fumar. Acho que, quando realmente podemos ficar ociosos sem culpa ou vergonha, nosso cérebro pode processar toda a energia emocional — e a princípio isso pode parecer estranho. Mas é certamente benéfico para nossa saúde física e mental a longo prazo.

A psicanálise ou algum outro método pode nos ajudar a superar a nossa dificuldade de ficar à toa sem qualquer culpa?
Acho que a psicanálise é muito interessante, porque a neurociência está de alguma forma confirmando, na verdade, o que Freud pensou: nosso inconsciente está fazendo muito mais do que supomos. Mas minha perspectiva pessoal é que explorar ativamente nosso inconsciente pode realmente não ser necessário — pelo ócio, simplesmente, já estamos fazendo um tipo de psicanálise automática em nós mesmos. E talvez seja por isso que as pessoas não gostem muito de se dedicar a isso.

Podemos dizer, então, que esse é um caminho alternativo para o autoconhecimento?
Acredito, conforme mencionei, que as regiões do cérebro associadas à autorrepresentação estão extremamente ativas durante o repouso. Isso pode significar que nossa autorrepresentação pode se tornar mais aparente a nós no ócio porque, como partes da rede neural em modo normal, essa informação pode adentrar a consciência quando estamos à toa. Assim acredito, como [o poeta Rainer Maria] Rilke entendia, que o descanso é um bom meio de explorar a si mesmo e descobrir o que seu cérebro tem a dizer para a sua consciência sobre você.

O tédio costuma estar relacionado a não fazer nada. Você acha que isso é algo bom ou ruim?
Acho que é um espectro. Minha motivação na escrita do livro foi a percepção de que atualmente estamos sobrecarregados no trabalho e crescentemente em nossa vida privada. Tudo isso por conta da tecnologia móvel que nos força a estar disponíveis todo o tempo. As empresas esperam que as pessoas se tornem ultraeficientes e produtivas integralmente, e ao mesmo tempo todo mundo quer ser inovador — e, como mencionei antes, não se pode ter ambos. Eficiência e inovação são forças opostas. Minha visão é a de que seres humanos são naturalmente criativos e inovadores. Acho que a ideia de eficiência é muito inumana, por isso é tão difícil fazer as pessoas tornarem-se assim, pelo menos no trabalho. Claro que humanos são extremamente eficientes em caminhar longas distâncias, segurar objetos e falar — isso é o que adquirimos com a evolução. Não somos, porém, tão bons assim em sentar diante de escrivaninhas por oito horas seguidas preenchendo planilhas ou sendo multitarefas, e de fato essas coisas podem ser prejudiciais. Há também o que eu chamaria de um certo prestígio associado a »

estar muito ocupado, como um modo de demonstrar seu status: "Veja como sou ocupado! Sou uma pessoa muito importante e bem-sucedida".

Como você lida com o tédio?
Acredito que já não temos mais tempo de sacar o que realmente nos interessa, e acho que estar enfastiado resulta de não ser curioso ou interessado nas coisas. Mas não dá para culpar a pessoa que trabalha o dia todo fazendo coisas sem significado — e chega em casa exausta —, por não ter outros interesses. Quando perder o emprego, ela com certeza ficará entediada. Eu raramente fico, mas ao mesmo tempo me interesso por tudo. Isso também pode ser um problema, porque tenho dificuldade em focar. Se fico entediado, há tantas coisas que quero aprender que tento voltar àquelas que comecei, mas ainda não progredi.

Será que deveríamos fazer mais coisas apenas por diversão, em vez de focar tanto em nossas atividades profissionais?
Sim, concordo. Não estou certo em termos de atividade neural, mas certamente encorajaria todo mundo a buscar atividades que lhes são interessantes, prazerosas e recompensadoras. Acho que, mesmo quando trabalha em algo que lhe desperta paixão, você precisa de folgas! E eu ecoo a visão dos pensadores iluministas — passando por Marx e pelos anarquistas do século 19. Eles acreditavam que aquilo que você faz na vida — e não parte naturalmente de você — não lhe fará bem, e será estranho. O propósito da vida é apenas trabalhar? Acho que não. Mas a ninguém é dado falar sobre isso. Todos tentam parecer alguém superdevotado e ambicioso porque temem ficar desempregados. Claro que há pessoas apaixonadas, sobretudo nas artes e nas ciências, que fazem o que fazem independentemente de serem pagas ou não. Mas, mesmo nesses campos, a escassez dos recursos força o ser humano a se tornar carreirista. Um exemplo que cito no meu livro é o do pesquisador Francis Crick, descobridor do DNA. Ele detestava o negócio administrativo e queria passar a vida como um eterno estudante graduado.

No seu livro, você diz que deveríamos mudar o modo como trabalhamos. Que tipo de mudança é essa exatamente?
Acredito que coisas como a desigualdade de riquezas e o tipo de economia de privilégios que temos impedem as pessoas de realmente descobrirem o que gostam de fazer — ou não fazer, conforme o caso. De uma perspectiva prática é muito difícil oferecer ideias, mas economistas como Keynes propuseram uma semana de trabalho de 15 horas. Oscar Wilde escreveu em A *Alma do Homem sob o Socialismo* que a meta da vida não é o labor, mas a diversão, e assumia que a tecnologia deveria trabalhar para a humanidade, em vez do contrário. Mas eu proporia mesmo algo radical, como abolir as ocupações escravagistas e permitir às pessoas formarem cooperativas artesanais ou associações livres. Isso pode soar como se eu quisesse retornar a um estado revolucionário pré-industrial. Mas, ao contrário, pensadores como Nassim Taleb, que escreveu a obra *Cisne Negro*, acreditam que a escala e a complexidade de nosso atual sistema o tornam extremamente frágil, e que estamos sempre a um pequeno passo do colapso. Ele é contra a larga escala, e advoga por uma economia bem mais artesanal.

Como você lida com a mídia social, os celulares e outros aparatos que ameaçam seus momentos de relaxamento?
Sou péssimo nisso. Eu tuito o tempo todo. Em parte para promover meu livro, mas também para receber notícias. E adoro brincar com os outros no Twitter. Eu cheguei a conhecer pessoas muito interessantes assim e fui convidado a dar palestras. Eu não uso demais o celular simplesmente porque estou sempre perdendo o aparelho. Mas percebo que, quando consigo me afastar dos equipamentos digitais por longos períodos, me sinto muito melhor.

Einstein dizia que a genialidade é feita de 10% de inspiração e 90% de transpiração. Como essa

noção se alinha à sua visão do ócio e dos momentos de insight?
Bem, o Einstein é interessante porque dizia que, quando estava realmente tentando decifrar algo, ele ia dormir. Ele também sabia que o cérebro necessita estar disperso para encontrar soluções. Há um equilíbrio, certamente: você precisa do ócio para ser criativo, mas, assim que tem uma ideia, precisa focar para dar-lhe alguma existência fora da sua cabeça. Isso pode depender da atividade, mas, para coisas como resolver problemas complexos de matemática ou ciência, — ou mesmo no caso de Einstein, reimaginar completamente a estrutura do Universo —, esses períodos de ócio disperso são essenciais.

Trabalhar menos é uma exceção destinada apenas a poucos?
Essa é uma questão muito relevante para mim, e não acho que seja possível tratar as consequências de saúde sem resolver as razões econômicas para a baixa remuneração. Concordo que as classes operárias não podem se permitir trabalhar menos. Mas eu também acho que o ócio deveria ser um direito e, certamente, se não tivermos extrema desigualdade, mais pessoas poderão se permitir ficar à toa. Tenho para mim que deveríamos reestruturar completamente nossas economias, mas essa é naturalmente uma questão a longo prazo. No curto prazo, como disse o sociólogo Immanuel Wallerstein, será que queremos uma economia baseada no espírito de Porto Alegre (o Fórum Social Mundial) ou de Davos (o Fórum Econômico Mundial)? Eu, pelo menos, acredito que o espírito do fórum de Porto Alegre é realmente muito mais humano e possibilitaria às pessoas a liberdade de trabalhar um pouco menos e descobrir quem elas são, ser sociáveis e mais criativas. Não estou certo sobre o que deveria vir antes: a luta por melhores salários ou por menos trabalho. Isso porque incrementar marginalmente seu salário parece sempre levar a muito mais trabalho em proporção à remuneração, já que as empresas precisam a todo momento maximizar os lucros, a todo e qualquer custo, social ou ambiental.

Existem argumentos além da inovação que poderiam convencer as empresas a estender os momentos de ócio à totalidade de seus funcionários?
Há centenas de estudos que mostram de uma maneira ou de outra que estar sob estresse e sobrecarga de trabalho é tão perigoso quanto coisas como fumar. Mas as empresas ignoram totalmente esse tipo de conhecimento porque é contrário a seus interesses. A ciência de por que as empresas deveriam estender o ócio a todo mundo é muito clara, se elas quiserem ler e compreender. Elas poderão não atingir suas metas arbitrárias de performance todo mês, mas os empregados estariam mais contentes e saudáveis, e a longo prazo mais produtivos.

Você tem dicas para quem quer trazer isso para a rotina?
Eu diria: quando você está trabalhando e nota que sua atenção começa a saltar da tela do computador, ou está numa reunião e perde o foco da apresentação de PowerPoint, em vez de lutar para recuperar a atenção, deixe sua mente ir e veja o que acontece. Ou, então, olhe pela janela por um instante. Sempre se pode encontrar lugares escondidos, talvez mesmo no banheiro, para divagar. Mas, de modo geral, um jeito de fazer isso seria simplesmente ter menos coisas para fazer e permitir-se dias inteiros sem ter absolutamente nada planejado.

E isso está de alguma forma relacionado à felicidade?
Essa é uma pergunta difícil. As pessoas supõem, e são doutrinadas a acreditar, que a felicidade virá quando tiverem muito dinheiro, uma carreira de prestígio ou conquistarem muito. Mas as pesquisas mostram que não é assim. Em outras palavras, as coisas que nos fariam felizes não fazem. O que realmente importa são os amigos, as conexões sociais, e algum tipo de propósito. Acho que a liberdade de estar ocioso é parte de estar contente. Quando tenho controle do meu tempo, aí é quando me sinto realmente feliz. ■

Onde a arte vive da terra

Todos os anos, em dezembro, o barracão de uma comunidade agrícola japonesa, Yuba, se transforma em um teatro. E, então, caminhões e tratores dão lugar a um grande palco

TEXTO E FOTOGRAFIA
Lucille Kanzawa

Ensaio do Balé Yuba, carro-chefe da comunidade, sob o comando da bailarina Akiko Ohara, que veio do Japão em 1961

De dia, camponesas. O trabalho na lavoura sustenta a vida artística da comunidade

NO MEIO DO PALCO, um homem com raízes nipônicas rastela com movimentos suaves sementes de feijão azuki. Ao fundo, a música vinda de um piano de cauda parece ser a trilha sonora daquela cena. No lugar da plateia, máquinas agrícolas sobre um chão de terra batida dividem o abrigo de um galpão rústico de madeira, sustentado por grossos paus de aroeira – tudo como há mais de 50 anos, quando o Teatro Yuba foi construído. Esse cenário compõe o cotidiano de Yuba, uma comunidade de imigrantes e descendentes de japoneses na zona rural de Mirandópolis, a cerca de 600 quilômetros da capital paulista. Com inspiração em Rousseau, Tolstói e nos ensinamentos da *Bíblia*, os moradores da comunidade trabalham sem salário, mas todos têm casa, comida e assistência médica garantidas. A cozinha, banheiros e lavanderia são de uso coletivo. "Tudo é de todos e, quando estão no palco, as divergências entre eles desaparecem", diz Katsue, filha do fundador. O japonês é o idioma oficial, e as tradições dos ancestrais são seguidas pelos cerca de 60 moradores, que levantam todos os dias simplesmente para cumprir a missão de manter viva a ideologia semeada há quase oito décadas por seu fundador Isamu Yuba: cultivar a terra, orar e amar as artes. ■

LUCILLE KANZAWA *é fotógrafa e conheceu a comunidade rural e cheia de tradição por meio de seu pai, Yoshito. Ela assina o belo livro fotográfico* Yuba *(Terra Virgem).*

De noite, bailarinas. Mãe e filha, na coxia, se preparam para entrar em cena. No palco, há apresentações de música, dança e teatro. Os bancos são acomodados no chão de terra. O lugar recebe também artistas de diversas nacionalidades, que vão até lá para dividir com a comunidade um pouco de sua arte

Quase todos na comunidade tocam piano. Fuziko, filha do fundador, sempre que pode, tira as mãos da lenha para dedilhar as teclas

Errar é bom

Admitir nossos erros, com um olhar acolhedor, pode ser muito melhor do que acertar sempre. Falhar, afinal, nos ajuda a crescer e a construir um caminho com muitas possibilidades

TEXTO *Rosane Queiroz* **QUADRINHOS** *Fido Nesti*

TALVEZ EU ESTEJA ERRADA. Ou não tenha escolhido bem as palavras desta reportagem. Com um laptop, parece simples escrever, errar, apagar, reescrever. Difícil é encontrar a frase certa. Durante mais de um mês, não sabia como contar por que "errar é bom". Não conseguia encontrar a clareza. Pesquisei pessoas, livros, filmes, frases. Quando achei que tinha algo a dizer, demorei a arriscar o primeiro parágrafo. E, ao começar a escrever, peguei caminhos errados. Precisei parar e avaliar as possibilidades do assunto. Tive de pensar no pior que poderia acontecer: não conseguir escrever ou (pior ainda!) preencher as páginas com clichês como "errar é humano". Bem, o planeta continuaria dando voltas e certamente a VIDA SIMPLES daria um jeito de ter sua matéria de capa bem escrita, sem mim. Foi quando veio o lapso de entusiasmo e o sentimento mais duvidoso para quem deseja acertar: a certeza de estar certo. Voltei cinco casas e admiti: uau, posso estar errada! Mas também posso me jogar e tentar fazer o melhor. Quem sabe dá certo? Nesse momento, a intuição disse que tudo estava ali, era só arriscar – sem me levar tão a sério. Quantos textos já escrevi e é sempre a mesma sensação narrada por Clarice Lispector: "Tenho medo de escrever. É tão perigoso. Quem tentou sabe. Perigo de mexer no que está oculto – e o mundo não está à tona, está oculto em suas raízes submersas em profundidades do mar. Para escrever, tenho que me colocar no vazio". Por fim, saltei. Me permiti ser vulnerável. Se estiver errada, só espero não repetir os mesmos desacertos. Experimentei os principais erros de quem tem medo de errar – sete no total, como aqueles jogos de "descubra os sete erros" dos almanaques de antigamente. Agora posso contá-los, um a um:

Erro nº 1: achar que, hoje, é bem mais fácil acertar do que no passado

HÁ DUAS DÉCADAS, este texto seria escrito em uma pequena máquina de escrever Olivetti vermelha. Era um tec-tec até tarde da noite. Os vizinhos me julgavam uma grande escritora pelo barulhinho. A cada erro, tinha de passar branquinho sobre a palavra incorreta e bater outra por cima. Um tempo em que as bolas de Natal se quebravam ao cair. Viver parecia mais arriscado. Quem se lembra dos antigos filmes de 12, 24 e 36 poses? Tirar uma foto implicava fortes emoções, porque o erro, a falta de foco, seria fatal. Ao revelar os retratos, a surpresa: uns bons, outros ruins. Agora dá para experimentar todas »

Jogo dos 7 Erros

VAMOS DEIXAR A LEITURA DESTA REPORTAGEM MAIS DIVERTIDA, IDENTIFICANDO OS **SETE ERROS** ENTRE AS CENAS?

RESPOSTAS: (1) FAROL DA MOTO, (2) ANTENA DO PRÉDIO, (3) TECLA DA MÁQUINA DE ESCREVER (4) POST-IT NA LUMINÁRIA, (5) CLIPE DE PAPEL, (6) FIVELA DO CINTO, (7) LIVRO NA ESTANTE

Jogo dos 7 Erros

DESCUBRA ONDE ESTÃO OS **SETE ERROS** NESTAS CENAS DE PRAIA. TEM DE ILHA DESERTA A NAVIO PIRATA. DIVIRTA-SE!

RESPOSTAS: *(1) MOSQUITO, (2) ESTRELA DO MAR, (3) CACHORRO CORRENDO NA PRAIA, (4) COQUEIRO DA ILHA, (5) FLAMULA DO BARCO, (6) PEDRA DO MAR, (7) PÁ DO BALDINHO*

» as poses possíveis, mudar as cores, errar mil vezes e apagar. O premiado fotógrafo Claudio Edinger lembra que levava um dia para revelar os filmes. "A tecnologia trouxe uma revolução extraordinária, mas não eliminou outros erros. Hoje, você perde cartões, pensa que passou para o computador e não passou, apaga fotos sem querer. Novos métodos, novos erros", avalia Edinger. A contradição é que, com a mesma ilusão de que podemos apagar facilmente as falhas, o mundo contemporâneo parece ter menos tolerância com elas. Bill Gates, em seu famoso discurso de cinco minutos, para formandos de Harvard, em 2010, disse coisas como "se errar, aprenda", mas, ao abordar o mundo dos negócios, foi cruel: "Se pisar na bola, está despedido... rua! Faça certo da primeira vez". A pressão pelo acerto imediato é uma das facetas do mundo moderno. "A tecnologia nos leva a acreditar que temos controle sobre tudo", constata a psicanalista Jassanan Amoroso Pastore, da Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo. "Passamos a controlar mais e melhor, com câmeras de TV, catracas magnéticas etc. Mas não temos garantia de nada. A busca por terrenos estáveis é apenas um desejo de controlar o incontrolável", diz a psicanalista. Não existe, afinal, tecnologia ou mágica que substitua a experiência adquirida com erros e acertos. "Em fotografia, saber misturar luz natural e artificial sem ser óbvio pode levar anos. Não adianta ter câmera automática", diz Edinger.

Erro nº 2: não saber o que se quer

MEDITANDO NA PRAIA, a carioca Paula Abreu (atual colunista desta revista) sentiu a certeza que há tempos buscava: sim, ela queria deixar de ser advogada e se tornar escritora. Isso significava abandonar uma carreira de 15 anos, pedir demissão e cortar seu custo de vida pela metade. Com um filho pequeno, recém-separada, ela passou a noite chorando e questionando: "E se der tudo errado?" Isso aconteceu há mais de quatro anos e ela conta um pouco dessa história, como conseguiu vencer esse medo de errar e mudar de rota no livro *Escolha Sua Vida* (Sextante). Encontrar a clareza sobre a vida que queria foi o primeiro passo. "Mas a clareza não é um piano de cauda que cai na sua cabeça!", avisa a autora. "Ela vem aos poucos, a partir de perguntas internas", conta. Para saber sobre suas paixões, algumas perguntas: o que faz o seu olho brilhar? O que faz o tempo parar? Por fim, aquela que derruba os últimos argumentos: se tudo der errado, qual é a pior coisa que pode acontecer? No caso de Paula, na pior das hipóteses, ela se viu trabalhando como garçonete num quiosque de praia. "Quando você visualiza o pior, vê que tudo é resolvível", diz. A percepção de erro, para a autora, precisa mudar. "Erro não é fracasso, é resultado. E tudo é cíclico. Um resultado leva a outro, que pode se tornar acerto", defende. Ela mesma tentou criar uma empresa, antes de seguir o caminho solo. A parceria não deu certo, mas colaborou no processo de clareza. "As consequências de não agir são piores do que as

> O sentimento de estar preso no que é certo é um problema individual que afeta o coletivo, porque envolve todas as relações. Sair desse sentimento é o maior salto que alguém pode dar

de agir", diz. Bater em portas erradas faz parte. "Senão, como encontrar a porta certa?"

Erro nº 3: demorar a agir

Melhor agir duas vezes antes de pensar do que pensar duas vezes antes de agir. "Erre rápido!", sugere Ricardo Sazima, sócio da Baita Aceleradora e consultor em Lean Startup. Para quem ainda não sabe, startup é um produto ou ideia de negócio, e Lean Startup, um conjunto de práticas para dar vida a esses projetos com agilidade e baixo custo. Ricardo assina o prefácio do livro *A Startup Enxuta* (Leya), de Eric Ries, criador do método que subverte o processo tradicional de criação e leva em conta errar bastante. "As startups operam na incerteza", diz Ricardo. Ele conta que aprendeu a encarar os erros com mais leveza depois de experimentar o fracasso "de forma espetacular". Em 1999, o consultor passou cerca de um ano trabalhando em »

» um projeto de e-learning (ensino a distância via web). "Investi tempo, dinheiro e energia para construir um produto perfeito que ninguém queria", lembra. A diferença, no conceito de Lean Startup, é que a ideia deve ser lançada pré-pronta e se aperfeiçoar a partir dos erros identificados ao longo do caminho. "Em vez de gastar recursos em planejamento e pesquisa, a startup se propõe a descobrir o que o mercado deseja, a tempo de mudar o produto radicalmente, se ele não tiver aceitação", diz Ricardo. O sucesso, portanto, está relacionado ao risco. "Errar corta o caminho e evita perdas", acredita ele.

Erro nº 4: achar que está sempre certo

Se errar é natural, por que é tão complicado admitir nossas falhas? "O problema é que cada um vive na sua pequena bolha de estar certo sobre tudo", diz a jornalista americana Kathryn Schulz, autora de *Por Que Erramos?* (Larousse). Para a "errologista", como Kathryn se autodefine, o sentimento de estar preso no que supostamente é certo é um problema individual que afeta o coletivo, porque envolve todas as relações. "Sair desse sentimento é o maior salto moral, intelectual e criativo que alguém pode dar", defende ela, em sua fala no TED, que já acumula mais de 3 milhões de visualizações. Essa epidemia de certeza se deve a duas razões: a primeira é a sensação horrível causada pelo erro. "É como perder o chão e despencar no vazio", compara ela. A segunda é cultural. Na escola, a lição número um que aprendemos é que o certinho da turma leva a melhor. Só que crescer cultivando certezas gera um monte de limitações emocionais. "Não se pode querer que todos olhem a paisagem da mesma janela", diz ela. O milagre, acredita, não é ver o mundo como ele é, mas como ele NÃO é. Enquanto Descartes disse: "Penso, logo existo", Santo Agostinho afirmou: "*Fallor, ergo sum*" (Erro, logo, sou). Errar nada mais é do que pensar que ia acontecer uma coisa e se dar conta de que aconteceu outra. Por que não receber a surpresa com mais leveza e uma boa dose de curiosidade? "Você vai descobrir a maravilha que é sair da sua bolha do acerto, olhar para a vastidão e ser capaz de dizer: 'Uau, eu não sei!'", finaliza Kathryn.

Erro nº 5: levar-se muito a sério

Há erros que levam a acertos fascinantes. Um clássico é a descoberta da penicilina. Alexander Fleming notou que um mofo havia contaminado algumas culturas bacterianas. Mas observou também que a área que rodeava o mofo estava livre das bactérias. A descoberta lhe rendeu um prêmio Nobel. Nem todos os erros, contudo, são tão graves quanto um erro médico ou judicial, ou têm potencial para mudar os rumos da humanidade – para o bem ou o mal. Milhares deles, aliás, acontecem nas situações simples do cotidiano. "Viver é desenhar sem borracha", diz a máxima do humorista Millôr Fernandes. O jeito é caprichar e gastar o lápis. Um bom lugar para treinar o verbo errar é a cozinha. "Já cometi tantos erros na cozinha que nem consigo lembrar o pior", conta a chef Nina Horta. O mais inesquecível foi quando resolveu cozinhar um pato para o almoço de 25 anos de casados de seus pais – sem nunca ter feito a ave. "Ele nunca amaciou, não teve almoço", diverte-se. Outra vez, se viu às voltas com o glacê de um bombom de coco, receita da cunhada. "Eram bolinhas de coco fresco ralado passadas no glacê de açúcar. De 100, devo ter acertado uma!" O que não significa que a perfeição não seja a busca. Em seu bufê, Nina garante que cada quitute é testado antes de ir à mesa. A quem comete deslizes por desleixo, ela manda o recado via blog: "Ah, meninos, não é assim. A vida só vale se fizermos o melhor possível. Então, se não fizermos o melhor, é só tentarmos fazer o melhor possível. 'O ruim mesmo está bom' não é lema, é burrice. É fruto da má educação, do livro rabiscado, do caderno rasgado, da pouca vontade de aprender. Qual o problema de dizer 'eu não sei'? Na verdade, a palavra de fundo, que custa a ser »

Errar nada mais é do que pensar que ia acontecer uma coisa e se dar conta de que aconteceu outra. Por que não receber a surpresa com mais leveza e uma boa dose de curiosidade?

Jogo dos 7 Erros

VOCÊ É CAPAZ DE ENCONTRAR OS **SETE ERROS** NESTE LABORATÓRIO DE CIÊNCIAS MEIO MALUCO? FAÇA ESSA EXPERIÊNCIA!

RESPOSTAS: (1) GARRAFA Nº16, (2) TUBO DE ENSAIO, (3) DOCUMENTO NO PAINEL, (4) PERNA DO BANCO, (5) BORBOLETA, (6) LÂMINA DE AMOSTRA (7) LEGMA

Jogo dos 7 Erros

IDENTIFIQUE OS **SETE ERROS** NESTA COZINHA. SERÁ QUE VOCÊ CONSEGUE ANTES DO JANTAR FICAR PRONTO?

RESPOSTAS (1) GAIOTA, (2) POÇE NA TRAVESSA, (3) CABÇA PE ÇNO, (4) LÂMPADA, (5) PIXADOR DA GAVETA, (6) BANANA, (7) MARCA DA GELADEIRA

» assimilada por nós e que leva aos céus em todos os sentidos, é a humildade", ensina Nina. No mais, é rir com as receitas. "Cozinhar é como saltar de paraquedas: toma fôlego e vai!"

Erro nº 6: não se deixar ser vulnerável

"Não é o crítico que importa, nem aquele que aponta onde foi que o homem tropeçou ou como o autor das façanhas poderia ter feito melhor. O crédito pertence ao homem que está inteiro na arena da vida, cujo rosto está manchado de poeira, suor e sangue; que luta bravamente, que erra, que decepciona, porque não há esforço sem erros e decepções." O trecho do discurso *O Homem na Arena*, de autoria do presidente norte-americano Theodore Roosevelt, em 1910, abre o livro *A Coragem de Ser Imperfeito* (Sextante). A autora, Brené Brow, dedicou 12 anos a um estudo sobre a vulnerabilidade, em que ouviu milhares de histórias de desacertos. "Vulnerabilidade não é fraqueza, mas a melhor definição de coragem", diz Brené. As pessoas que mais se expõem – portanto, erram mais –, segundo a autora, são as mais criticadas. Mas também as mais autênticas e realizadas. "São aquelas que dizem 'eu te amo' primeiro, as que sentem vontade de fazer alguma coisa quando não há garantias de sucesso, as que desejam investir em um relacionamento que poderia ou não funcionar. Elas agem assim porque acham que isso é fundamental", explica. Em um mundo em que predomina a cultura do perfeccionismo, mostrar-se vulnerável pode parecer uma atitude subversiva, mas na verdade é o único caminho para uma vida mais tranquila. "As tentativas de neutralizar nossa vulnerabilidade fizeram com que os Estados Unidos tenham hoje a geração adulta mais endividada, obesa, viciada e medicada da história", diz a autora. A pedra no caminho é o que ela chama de "cultura da escassez", definida pela frase "Nunca sou _____ o suficiente". Em segundos, as pessoas preenchem o espaço com palavras como "bom", "perfeito" ou "certo". O antídoto para a escassez é a ousadia. "Precisamos voltar a nos expor", diz. Quem passa a vida com medo de errar, esperando a perfeição, acaba sacrificando relacionamentos e perdendo oportunidades irrecuperáveis. O segredo é respirar fundo e entrar na arena. "Não se trata de ganhar ou perder, mas de estar no jogo", diz Brené.

Quem passa a vida com medo de errar, esperando a perfeição, acaba sacrificando relacionamentos e perdendo oportunidades irrecuperáveis. O segredo é respirar fundo e entrar na arena

Erro nº 7: repetir os mesmos erros

Errar é a melhor maneira de aprender, certo? Errado. Pesquisadores do MIT (Massachusetts Institute of Technology) descobriram que aprendemos melhor depois de fazer a coisa certa, e não após errar. É a primeira vez que um estudo demonstra que o cérebro aprende mais depois de um sucesso do que de um fracasso. A pesquisa, realizada com macacos, mostrou que depois de fazer algo corretamente, eles disparavam sinais neurais prolongados, que continuavam até a próxima ação. Já após algo errado, havia menos atividade nos neurônios e nenhuma evolução nas tentativas seguintes. "O cérebro do ser humano e dos animais é essencialmente idêntico nessas funções fundamentais", afirmou o pesquisador Earl Miller em artigo publicado na revista *Neuron*. Os professores de piano ou tênis, portanto, têm razão: a prática é o caminho da perfeição. "Antes de ser bom ou ruim, errar é essencial para o aprendizado", pondera a psicóloga Ceres Alves, da PUC-SP. Esse ensaio tem nome: tentativa e erro. "Uma criança tenta fazer algo de uma maneira, não consegue, tenta de outra. A maneira como ela é estimulada a tentar, sem medo de errar, é o que a torna mais ousada ou tímida diante da vida", lembra. Errar só por errar – e repetir os mesmos erros – não tem valor. No filme *Um Bom Ano*, o personagem Max (Russell Crowe) é um workaholic que herda do tio um vinhedo na França. Ao visitar o lugar, Max se recorda das partidas de tênis com o tio, quando ele mandava a bola longe. O tio dizia: "Tudo bem errar, desde que não se torne um hábito". ■

"Era início de julho e saí de casa a pé. Ao retornar, fui pela calçada oposta à que costumo usar. Passei por uma pracinha, que nunca havia notado. Havia uma placa escrita à mão: 'Visite a cerejeira em flor'. Como adoro flores, lá fui eu. O lugar era cheio de pequenas mensagens penduradas nas árvores e, no meio, havia uma cerejeira em flor! Fiquei observando em silêncio. Foi algo lindo e inusitado e me fez pensar em Deus, no quanto se manifesta nos momentos mais difíceis, às vezes para mandar uma simples mensagem: 'Para ver a cerejeira, precisamos mudar de calçada!'"

— Silvia Schmadel, São Paulo, SP

VIDA SIMPLES quer saber como você enxerga as ruas, as cenas, os personagens da sua cidade. Mande sua fotografia para *vidasimples@maisleitor.com.br*

heads.

foto: Max Moure

Quantos preconceitos uma mulher
precisa superar ao longo da vida?
Desista: você jamais conseguiria contar.
Eles estão em todos os lugares.
No ponto de ônibus,
no caminho para casa,
na diferença de salários,
no machismo disfarçado
de piada e
nos ataques repulsivos
de quem calunia
uma mulher
em um momento de dor.
Ser mulher me ensinou a ser forte.
Sou mãe. Sou filha.
Não sou morena nem mulata.
Sou negra.
E quer saber mais o que eu sou?
Eu sou uma mulher muito orgulhosa
de poder lutar por tudo isso.
E vocês, homens, lutam comigo?

Camila Pitanga
embaixadora da ONU Mulheres no Brasil

HeForShe

Eles por Elas. **E por todas e todos nós.**

Acesse elesporelas.org e assuma você também o compromisso
por um mundo mais justo para todas e todos nós.

UM OÁSIS, NA SUA ROTINA

CONHEÇA BUDDHA SPA
A MAIOR REDE DE SPAS URBANOS DO PAÍS

Atualmente com 26 unidades em diversos Estados.
O Buddha Spa oferece mais de 25 tipos de terapias:
Tratamentos Estéticos, Bem-Estar e Relaxamento.

Ao entrar em nossos Spas, o cliente é recepcionado por um ambiente que o coloca em outra dimensão de relaxamento, garantindo percepções únicas totalmente voltadas para seu bem-estar.

Visite uma unidade Buddha Spa:

buddhaspa.com.br

buddhaspa